

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Школьное меню

День: 04.05.2026., понедельник
Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,25	9,31	34,06	249,1	54-21к	24,6
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86	54-23гн	13,1
				Хлеб пшеничный с маслом сливочным(порциями),хлеб ржаной	100	6,62	8,09	39,67	257,9	54-193-Пром.	18,48
			хлеб								
2	1	Обед	фрукты								
			итого								
			закуска	Икра морковная	500	17,74	20,26	84,92	593		56,18
				Суп гороховый	90	1,89	6,42	9,13	101,8	54-12з	16,42
			1 блюдо	Рагу из курицы	250	8,12	3,47	18,42	137,4	54-8с	10,13
			2 блюдо		200	20,85	7,03	17,31	216,1	54-27м	67,47
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,8
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	Пром	4,32
2	1		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	Пром	2,16
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.	52
			итого		1030	39,4	18,16	107	749,5		154,3
2	1	Итого за день:			1530	57,14	38,42	191,92	1342,5		210,48