

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

День: 06.05.2026., среда
Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6	54-12м	78,05
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318	54-1хн	5,86
			хлеб	Хлеб пшеничный с сыром твердых сортов в нарезке	45	5,8	4,65	14,75	124	54-13,Пром	10,16
			сладкое	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62	Пром.	45
			итого		545	56,29	34,7	69,69	818,6		139,07
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	90	1,22	9,13	5,42	108,8	54-113	11,59
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,5	7,02	9,66	123,7	54-2с	16,99
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7	54-16м	53,4
			гарнир	Сложный гарнир: Каша перловая рассыпчатая, соус красный основной	220	6,56	7,5	42,45	263,66	54-5г-3соус	18,65
			напиток	Чай витаминизированный	200	0	0	10	39	ТК №282,11	5,45
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106	Пром	3,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,16
			итого		925	31,69	37,62	106,91	892,06		111,48
2	3	Итого за день			1470	87,98	72,32	170,3	1710,66		250,55