

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

День: 07.05.2026., четверг

Неделя: 2

Неделя: 2														
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена			
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога, молоко сгущенное с сахаром	220	40,99	15,93	39,96	467,2	54-11г-20р	98,07			
				чай витаминизированный	200	0	0	10	39	ТК №282,11	5,45			
				Хлеб пшеничный, хлеб ржаной с сыром твердых сортов	85	8,6	5,1	30,5	202	54-13-Пром.	17,04			
2	4	Обед	итого											
			закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	505	49,59	21,03	80,46	708,2					120,56
				Суп картофельный с макаронными изделиями	90	2,51	6,44	9,36	105,6	54-34з				15,72
				Котлета из говядины	250	5,98	2,71	19,42	126	54-7с				21,62
				Рагу из овощей	90	16,43	15,66	14,79	265,7	54-4м				83,89
				Чай с лимоном и сахаром	150	2,53	7,46	12,28	126,4	54-9г				31,55
				Хлеб бел.	200	0,25	0,05	6,61	27,9	54-3гн				3,1
				Хлеб черн.	60	4,56	0,48	29,52	140,6	Пром				4,32
				фрукты	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром				1,8
			итого											
2	4	того за день:			865	33,91	33,1	100,33	834,9		162			
2	4				1370	83,5	13	180,79	1543,1		282,56			