

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 08.05.2026., пятница

Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак		Сложный гарнир: Фрикадельки из говядины, пюре картофельное, соус красный основной	290	16,66	17,79	31,64	353,46	54-4м-11г-3соус	91,58
			гор.блюдо	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,8
			гор.напиток	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	Пром	3,24
			хлеб								
			фрукты								
2	5	Обед	булочное								
			итого		550	21,42	18,27	67,56	520,86		96,62
				Салат из белокочанной капусты	90	2,28	9,13	9,35	128,6	54-7з	12,53
			закуска								
			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,76	2,44	10,13	69,5	54-26с	11,57
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4	113,7	54-5м	41,76
				Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79	216,5	54-2 г	27,63
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	54-1хн	5,86
2	5		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,4	22,1	105,5	Пром	3,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром	1,8
			итого		880	27,84	24,93	105,54	757,3	0	104,39
2	5	Итого за день:			1430	49,26	43,2	173,1	1278,16	0	201,01