

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

День: 18.05.2026., 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								
			фрукты								
2	1	Обед	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
					200	20,85	7,03	17,31	216,1	54-27м	67,47
			гарнир	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,8
				Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	Пром	4,32
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	Пром	2,16
				Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром.	52
			фрукты								
2	1	Итого за де	итого		1030	39,4	18,16	107	749,5		154,3
					153	57,14	38,42	191,92	12,5		210,48