

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 21.05.2026.четверг

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		
				гор.напиток									
				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	закуска	итого									
				Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	505	49,59	21,03	80,46	708,2		120,56		
				1 блюдо	90	2,51	6,44	9,36	105,6	54-34з	15,72		
				2 блюдо	250	5,98	2,71	19,42	126	54-7с	21,62		
				гарнир	90	16,43	15,66	14,79	265,7	54-4м	83,89		
				напиток	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	865	33,91	33,1	100,33	834,9		162		
2	4	Итого за день:			1370	83,5	54,13	180,79	1543,1	282,56			