

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

День: 22.05.2026., пятница
Неделя: 2

Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена			
2	5	Завтрак	гор.блюдо	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.напиток										
				хлеб	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,8			
				фрукты	60	4,56	0,48	29,52	140,6	Пром	3,24			
				булочное										
				итого				550	21,42	18,27	67,56	520,86		96,62
2	5	Обед	закуска 1 блюдо 2 блюдо гарнир хлеб бел. хлеб черн.	Салат из белокочанной капусты	90	2,28	9,13	9,35	128,6	54-7з	12,53			
				Суп из овощей	250	1,76	2,44	10,13	69,5	54-26с	11,57			
				Курица тушенная 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			
				Хлеб пшеничный	45	3,42	0,4	22,1	105,5	Пром	3,24			
				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		Итого за день:			1430	49,1		43,2	1278,16	0	201,01			