

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 26.05.2026., вторник

Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир: Котлета из курицы, Макароны отварные, Соус красный основной	260	23,16	9,28	46,62	362,8	54-5м;1г-3соус	64,95
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	3,1
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	40	2,38	7,55	14,93	136,4	54-19з-Пром.	14,66
			итого		500	25,84	16,83	68,25	527,1		82,71
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	90	0,82	9,15	6,44	111,4	54-11з	10,92
			1 блюдо	Свекольник (со сметаной)	250	2,26	5,32	13,37	110,4	54-18с	16,63
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318	54-9м	114,12
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	54-1хн	5,86
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	Пром	3,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром	2,16
			сладкое	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33	35	Пром	35
1	2	Итого за день:	итого		995	28,07	33,78	112,95	768,6		187,93
					1495	53,91	50,61	181,2	1295,7		270,64