

3



Рацион: Школьное меню

День: 04.10.2023

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
ТК №476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		550	22,3	18,3	77,7	566,5
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржанный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		1055	33	42	115	971
Итого за день		1605	55	60	193	1538