



Рацион: Школьное меню

День: 19.10.2023

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,5	6,8	16,93	28,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Итого за Завтрак		675	18,5	23,6	81,03	479,4
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Пром.	Сок виноградные	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		975	36,3	39,8	113,8	958,7
Итого за день		1650	54,8	63,4	194,83	1438,1