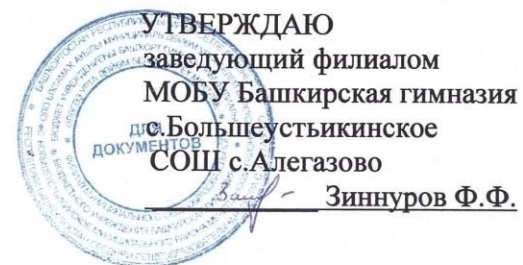


1



Рацион: Школьное меню

День: 20.11.2023

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						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом, ржаной	80	5	8	31	214
Пром.	Апельсин	200	2		16	76
Итого за Завтрак		680	15,9	17,2	82	545
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,6	10,1	9,6	135,9
54-25с	Суп гороховый	200	8,2	3,5	18,7	138,7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-32хн	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		750	28,4	26,4	101,6	759
Итого за день		1430	44,3	43,6	183,6	1304