



Рацион: Школьное меню

День: 23.11.2023

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						
54-34с	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 с сыром	60	6,9	4,8	22,1	159,5
Пром.	Хлеб ржаной с маслом сливочным	40	2,1	7,7	10,1	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Завтрак		700	17,3	20	70,43	464,2
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
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.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		955	37	37,2	36,1	1026,6
Итого за день		1655	54,3	57,2	206,53	1490,8