



Рацион: Школьное меню

День: 28.01.2025

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						
54-5м	Котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,70
54-1г	Макаронные изделия отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,20
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,20
54-3н	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		555	30	18	83	619
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	100	2,80	7,15	10,42	117,10
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37	110,70
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,0
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,0
Пром	Сок для детского питания (персиковый)	200	1	0,2	20,20	86,6
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		1035	53	51	116	1134
Итого за день		1590	82	69	200	1752