



Рацион: Школьное меню

День: 31.01.2025

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32	300,70
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8,0	33
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0,0	33,0	35
Пром	Хлеб ржанный	25	1,7	0,3	8,4	43
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого за Завтрак		675	23,2	24,71	78,3	528,6
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	10,17	7,15	123,80
53,00	Щи из свежей капусты	250	1,90	4,95	8,93	88,8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,00	15,52	2,40	209,20
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,0	41	250
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	20,1	18,8	17	318
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржанный	35	2,3	0,4	11,7	60
Итого за Обед		945	51	57	118	1190
Итого за день		1620	74	82	196	1718