

Рацион: Школьное меню

День: 01.12.2025.
 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						
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8,13	9,68	41,55	285,80
54-21гн	Какао с молоком	200	4,58	3,52	12,65	100,40
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	22,10	105,50
54-13	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Итого за Завтрак			20	19	96	634
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	90	1,21	4,04	6,85	68,50
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157,00
54-11и	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	27
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед			28,06	26,78	100,97	757,3
Итого за день			48	46	197	1392