

Рацион: Школьное меню

День: 28.05.2026

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						
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,11	5,62	22,96	166,80
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
Пром	Хлеб ржаной	60	3,69	0,72	20,0	103
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,48	4,42	0,0	54
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
Итого за Завтрак		595	22	21	84	616
Завтрак 2						
Пром	Сок персиковый	200	0,6	0	33,00	134,4
Пром	Печенье	50	3,75	4,9	37,20	207,9
Итого за Завтрак		250	4	5	70	342
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,10
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157,00
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	51
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,60
Пром	Хлеб ржаной	60	3,7	0,7	20,0	103
Итого за Обед		860	31,92	28,91	116,56	855,4
Итого за день		1705	58	55	271	1813