

Рацион: Школьное меню

День: 11.09.2026., пятница

Неделя: 2

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир: Фрикадельки из говядины, картофеля тушеный	240	16	20	31	368	54-29м-139	101,71
			гор.напито к	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	1,79
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	5	1	31	148	Пром	6,16
			фрукты								
			итого		510	21	21	68	543		109,66
			закуска	Салат из белокочанной капусты	90	2,28	9,13	9,35	128,6	54-7з	12,66
2	5	Обед	1 блюдо	Суп из овощей	250	1,76	2,44	10,13	69,5	54-26с	11,57
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4	113,7	54-25м	44,65
			гарнир	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79	216,5	54-2 г	28,45
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн	6,26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	3,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром	1,8
2	5	Итого за день:	итого		880	27,82	24,93	105,54	757,3		108,63
					1390	48,82	45,93	173,54	1300,3		218,29
			Среднее значение за период:			1464,5	52,261	189,85	1356,21		235,27 6