

День: 14.09.2026, понедельник
 Неделя: 1

Рацион: Школьное меню

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийност ь	№ рецептур ы	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная манная	250	7	7	32	218	54-27к	23,26	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн	20,96	
			хлеб	Хлеб пшеничный, сыр твердых сортов в нарезке	45	6	5	15	124	54-13-Пром.	17,16	
1	1	Обед	фрукты	Яблоко	200	1	1	20	89	Пром.	34	
			итого		695	19	17	80	531		95,38	
			закуска	Салат из свеклы отварной	90	1	4	7	69	54-13з	8,23	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	6	7	17	157	54-3с	19,31	
			2 блюдо	Плов из отварной говядины	200	15	15	39	348	54-11м	70,61	
			гарнир									
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	1,79	
1	1	Итого за день:	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106	Пром	4,36	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	Пром	2,91	
					815	27	26	101	758		107,21	
1	1		итого		1510	46	43	181	1289	202,59		