

Рацион: Школьное меню

День: 16.09.2026.

Неделя: 1

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,63	2,82	19,2	132,8	54-19к	22,8 5
			гор.напиток	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6	27,01,24	8,68
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями), сыр твердых сортов в нарезке	85	8,14	12,13	29,65	260,4	54-13; 19з;Пром	32,8 5
			фрукты								
			итого		535	15,77	14,95	68,25	470,8		64,3 8
1	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	90	1,05	8,04	6,02	100,8	54-16з	13,4 8
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,19	7,23	14,11	146,2	54-11с	13,4 6
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7	54-4м	85,5 7
			гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая, соус карасный основной	170	7,04	6,96	37,27	239,8	54-16г-3осус	15,8 6
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	6,7	27,9	28	54-3гн	3,04
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	0,24	14,76	70,3	70,3	Пром	2,91
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	0,3	8,35	42,7	42,7	Пром	2,42
1	3	Итого за день:			855	31,25	67,7	213,09	893,5		136, 74
			итого		1390	47,02	82,65	281,34	1364,3		201, 12