



22.09.2023

Рацион: Школьное меню		День: 22.09.2023		Неделя: 1		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11,1	15,00	5,20	201,00
Пром	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,8	81
Итого за Завтрак		515	16,8	16	72,3	500,9
Обед						
54-15з	Икра свекольная	80	1,7	5,6	9,1	95,2
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
ТК№ 305,11	Кисель Витоша	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	43
Пром.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Обед		790	27	29	107	795
Итого за день		1305	44	45	179	1296