



Рацион: Школьное меню

День: 26.09.2024

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                                |
| 54-1т                   | Запеканка из творога           | 200          | 39,55                | 14,23        | 28,86         | 401,7                          |
| Пром                    | молоко сгущенное с сахаром     | 20           | 1,44                 | 1,70         | 11,10         | 65,5                           |
| ТК №282,11              | Чай витаминизированный         | 200          | 0,00                 | 0,00         | 10,00         | 39,0                           |
| 54-1з                   | сыр твердых сортов в нарезке   | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0,0           | 54                             |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 25           | 1,7                  | 0,3          | 8,4           | 43                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>505</b>   | <b>49,59</b>         | <b>21,03</b> | <b>80,46</b>  | <b>708,1</b>                   |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                |
| 54-7з                   | Салат из белокачанной капусты  | 90           | 2,27                 | 9,13         | 9,30          | 128,40                         |
| 54-26с                  | Суп овощной                    | 250          | 1,76                 | 2,44         | 10,13         | 69,50                          |
| 54-29м                  | Фрикадельки из говядины        | 90           | 12,31                | 10,94        | 6,07          | 172,0                          |
| 54-4г                   | Каша гречневая рассыпчатая     | 150          | 8,22                 | 6,34         | 35,93         | 233,70                         |
| 54-3соус                | Соус красный основной          | 20           | 0,7                  | 0,5          | 1,8           | 14                             |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                  | 200          | 0,3                  | 0,0          | 7             | 28                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                            |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 25           | 1,7                  | 0,3          | 8,4           | 43                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>885</b>   | <b>31,82</b>         | <b>30,13</b> | <b>107,81</b> | <b>828,96</b>                  |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1390</b>  | <b>81</b>            | <b>51</b>    | <b>188</b>    | <b>1537</b>                    |