

Рацион: Школьное меню

День: 02.10.2024.
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	7,63	2,8	19,20		132,80
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,0	19,40		77,60
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,00		53,70
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,40		42,70
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10		105,50
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,2	0,1		66
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5		62
Итого за Завтрак			19,53	18,32	73,7		540,4
Обед							
54-16з	Винегрет с растительным маслом	90	1,05	8,04	6,02		100,80
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,19	7,23	14,11		146,20
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,65	14,8		265,00
54-12к	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,38	6,48	35,49		225,8
54-3осу	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	30	2,30	0,25	14,75		70,30
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4		43
Итого за Обед			35	38	102		893
Итого за день			55	57	176		1433