



Рацион: Школьное меню

День: 22.10.2024

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,50	6,80	16,93	159,00
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	39
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
54-19э	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,2	0,1	66
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		720	15,3	19,6	82,23	512,1
Обед						
54-15э	Икра свекольная	100	2,26	7,15	11,44	118,80
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
54-12к	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,38	6,48	35,49	226
54-3соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		865	37	26	105	801
Итого за день		1585	52	45	188	1313