



Рацион: Школьное меню

День: 05.12.2024

Неделя: I

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-10р	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,90
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,75	4,42	36,32	200,10
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,2	14,8	70,30
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Завтрак			24,01	16,38	93,7	619,6
Обед						
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	90	1,21	9,31	5,31	108,20
54-32с	Уха ростовская	250	6,23	9,13	9,30	128,40
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,70
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-20хн	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,30	59,8
Пром	Сок для детского питания (персиковый)	200	1	0,2	20,20	86,6
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед			30,32	38,02	108,31	878,8
Итого за день			54,33	54,4	202,01	1498,4