

Рацион: Школьное меню

День: 10.12.2024.

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	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	
54-19з	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			15,3	19,6	82,23			512,1	
Обед									
54-15з	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 пшениная 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			37	26	105			801	
Итого за день			52	45	188			1313	