

## Неделя: 2

**Рацион: Школьное меню**

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|--------|--------------------------------|
|                         |                                                  |                 | Б                    | Ж     | У     |        |                                |
| 1                       | 2                                                | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7      |                                |
| Завтрак                 |                                                  |                 |                      |       |       |        |                                |
| 54-29м                  | Фрикадельки из говядины                          | 90              | 12,31                | 10,94 | 6,07  | 172,00 |                                |
| 54-11г                  | Картофельное пюре                                | 180             | 3,69                 | 6,37  | 23,8  | 167    |                                |
| 54-3соус                | Соус красный основной                            | 20              | 0,7                  | 0,5   | 1,8   | 14     |                                |
| 54-2гн                  | Чай с сахаром                                    | 200             | 0,20                 | 0,0   | 6,4   | 26,80  |                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 45              | 3,4                  | 0,4   | 22,1  | 106    |                                |
| Итого за Завтрак        |                                                  |                 | 20,26                | 18,19 | 60,14 | 485,76 |                                |
| Обед                    |                                                  |                 |                      |       |       |        |                                |
| 54-34з                  | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 90              | 2,51                 | 6,44  | 9,36  | 105,60 |                                |
| 54-7с                   | Суп картофельный с макаронными изделиями         | 250             | 5,98                 | 2,71  | 19,42 | 126,00 |                                |
| 54-5м                   | Курица тушенная с морковью                       | 90              | 12,71                | 5,22  | 4,00  | 113,7  |                                |
| 54-9г                   | Рагу из овощей                                   | 200             | 3,82                 | 9,99  | 18,17 | 177,9  |                                |
| 54-1хн                  | Компот из смеси сухофруктов                      | 200             | 20,06                | 18,76 | 17,22 | 318,0  |                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,6                  | 0,5   | 30    | 141    |                                |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                      | 25              | 1,7                  | 0,3   | 8,4   | 43     |                                |
| Итого за Обед           |                                                  |                 | 51                   | 44    | 106   | 1025   |                                |
| Итого за день           |                                                  |                 | 72                   | 62    | 166   | 1510   |                                |
| Итого за период Завтрак |                                                  |                 | 265                  | 200   | 777   | 5856   |                                |
| Итого за период Обед    |                                                  |                 | 400                  | 371   | 1049  | 9247   |                                |