



Рацион: Школьное меню

День: 16.01.2025

Неделя: 1

№ 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)	120	19,53	13,57	7,53	230,30
54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4,52	5,30	43,58	240,10
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,4	24,6	117,20
Итого за Завтрак		550	28,01	19,43	103,59	702,2
Обед						
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	1,37	10,15	6,03	120,90
54-32с	Уха ростовская	250	6,23	9,13	9,30	128,40
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,36	17,56	9,71	266,30
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3
54-20хн	Кисель из апельсинов	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		1125	35,45	44,31	115,43	986
Итого за день		1675	63,46	63,74	219,02	1688,2