



Рацион: Школьное меню

День: 20.01.2025

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						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,20	30,33	209,00
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,10	7,2	0,1	66,10
Пром	апельсин	200	1,8	0,4	16,2	113
Итого за Завтрак		750	18	19	97	666
Обед						
54-12з	Икра морковная	100	2,12	7,13	10,14	113,10
54-8с	Суп гороховый	250	8,16	3,48	18,65	138,60
54-27м	Рагу из курицы	200	20,95	7,04	17,52	314,60
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	20,1	18,8	17	318
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Обед		855	59,29	37,31	115,13	1130,4
Итого за день		1605	77	56	213	1797