



Рацион: Школьное меню

День: 22.01.2025

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						
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,20	3,2	4,5	62,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Итого за Завтрак		550	54	30	80	812
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	10,17	7,15	123,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,90
54-9м	Жаркое по домашнему	200	20,10	18,70	17,20	318,0
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Итого за Обед		1055	36	38	118	954
Итого за день		1605	90	68	198	1765