



Рацион: Школьное меню

День: 23.01.2025

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						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,7
Пром	молоко сгущенное с сахаром	40	2,88	3,40	22,20	130,9
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	10,00	39,0
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	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Итого за Завтрак		550	52,33	30,03	99,06	874,7
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,52	10,15	10,39	143,00
54-26	Суп овощной	250	1,76	2,44	10,13	69,50
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
54-3осус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-3н	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		935	35,09	33,64	116,78	909,56
Итого за день		1485	87	64	216	1784