



Рацион: Школьное меню

День: 20.02.2025

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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>52,33</b>	<b>30,03</b>	<b>99,06</b>	<b>874,7</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>935</b>	<b>35,09</b>	<b>33,64</b>	<b>116,78</b>	<b>909,56</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>87</b>	<b>64</b>	<b>216</b>	<b>1784</b>