



Рацион: Школьное меню

День: 07.03.2025

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						
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,20
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,8	167
54-3осус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,4	26,80
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,70
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Итого за Завтрак		585	24,53	19,81	76,63	582,76
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	100	2,80	7,15	10,42	117,10
54-7с	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-5м	Курица тушеная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,9
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,0
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,60	88,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		1150	56	47	125	1148
Итого за день		1735	81	67	201	1731