

Рацион: Школьное меню

День: 27.03.2025

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-10р	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,90
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,75	4,42	36,32	200,10
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,2	14,8	70,30
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Завтрак		505	24,01	16,38	93,7	619,6
Обед						
54-32с	Уха ростовская	250	6,23	9,13	9,30	128,40
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,70
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
Пром	Сок для детского питания (персиковый)	200	1	0,2	20,20	86,6
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		765	28,71	28,61	88,70	911,02
Итого за день		1270	55,72	44,99	182,4	1553,11