



Рацион: Школьное меню

День: 21.03.2025

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	90	12,31	10,94	6,07	172,00
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,8	167
54-3соус	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 пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		535	20,26	18,19	60,14	485,76
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,60
54-7с	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-5м	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,7
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		915	51	44	106	1025
Итого за день		1450	72	62	166	1510