



Рацион: Школьное меню

День: 16.04.2025

Неделя: 1

| №<br>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>          |                                                     |              |                      |              |             |                                |
| 54-6а                   | Суп гороховый с картофелем и куриным мясом          | 250          | 7,63                 | 2,8          | 19,20       | 132,80                         |
| 27,01,24                | Напиток витаминизированный "Витоша"                 | 200          | 0,00                 | 0,0          | 19,40       | 77,60                          |
| 54-1з                   | сыр твердых сортов в нарезке                        | 15           | 3,50                 | 4,4          | 0,00        | 53,70                          |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                         | 25           | 1,70                 | 0,3          | 8,40        | 42,70                          |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                      | 45           | 3,40                 | 0,40         | 22,10       | 105,50                         |
| 54-19э                  | Масло сливочное (процями)                           | 10           | 0,1                  | 7,2          | 0,1         | 66                             |
| ТК № 476,01             | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 100          | 3,2                  | 3,2          | 4,5         | 62                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | <b>645</b>   | <b>19,53</b>         | <b>18,32</b> | <b>73,7</b> | <b>540,4</b>                   |
| <b>Обед</b>             |                                                     |              |                      |              |             |                                |
| 54-16з                  | Винегрет с растительным маслом                      | 90           | 1,05                 | 8,04         | 6,02        | 100,80                         |
| 54-11с                  | Суп крестьянский с крупой ( крупа рисовая)          | 250          | 6,19                 | 7,23         | 14,11       | 146,20                         |
| 54-4м                   | Котлета из говядины                                 | 90           | 16,43                | 15,65        | 14,8        | 265,00                         |
| 54-12к                  | Каша пшенная рассыпчатая                            | 150          | 6,38                 | 6,48         | 35,49       | 225,8                          |
| 54-3осус                | Соус красный основной                               | 20           | 0,7                  | 0,5          | 1,8         | 14                             |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                                       | 200          | 0,3                  | 0,0          | 7           | 28                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,30                 | 0,25         | 14,75       | 70,30                          |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                         | 25           | 1,7                  | 0,3          | 8,4         | 43                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | <b>855</b>   | <b>35</b>            | <b>38</b>    | <b>102</b>  | <b>893</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     | <b>1500</b>  | <b>55</b>            | <b>57</b>    | <b>176</b>  | <b>1433</b>                    |