



Рацион: Школьное меню

День: 20.03.2025

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						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,7
Пром	молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,5
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
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		505	49,59	21,03	80,46	708,1
Обед						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	90	2,27	9,13	9,30	128,40
54-26с	Суп овощной	250	1,76	2,44	10,13	69,50
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172,0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,70
54-3соус	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	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		885	31,82	30,13	107,81	828,96
Итого за день		1390	81	51	188	1537