



Рацион: Школьное меню

День: 22.04.2025

Неделя: 2

| №<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>          |                                       |              |                      |             |              |                                |
| 54-34с                  | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250          | 7,50                 | 6,80        | 16,93        | 159,00                         |
| ТК № 305,11             | Кисель витаминизированный "Витоша"    | 200          | 0                    | 0           | 23,5         | 39                             |
| 54-1з                   | сыр твердых сортов в нарезке          | 15           | 3,5                  | 4,4         | 0,0          | 54                             |
| 54-19э                  | Масло сливочное (проциями)            | 10           | 0,1                  | 7,2         | 0,1          | 66                             |
| Пром                    | Яблоко                                | 200          | 0,8                  | 0,8         | 19,6         | 89                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 45           | 3,4                  | 0,4         | 22,1         | 106                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>720</b>   | <b>15,3</b>          | <b>19,6</b> | <b>82,23</b> | <b>512,1</b>                   |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |             |              |                                |
| 54-15э                  | Икра свекольная                       | 100          | 2,26                 | 7,15        | 11,44        | 118,80                         |
| 54-11с                  | Суп картофельный с крупой (перловка)  | 250          | 6,40                 | 7,24        | 13,47        | 144,50                         |
| 54-5м                   | Котлета из курицы                     | 90           | 17,18                | 3,88        | 12,04        | 151,80                         |
| 54-12к                  | Каша пшенная рассыпчатая              | 150          | 6,38                 | 6,48        | 35,49        | 226                            |
| 54-3соус                | Соус красный основной                 | 20           | 0,66                 | 0,48        | 1,78         | 14                             |
| 54-33хн                 | Напиток апельсиновый                  | 200          | 0,19                 | 0,04        | 7,98         | 33,0                           |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,3         | 14,8         | 70                             |
| Пром                    | Хлеб ржаной                           | 25           | 1,7                  | 0,3         | 8,4          | 43                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>865</b>   | <b>37</b>            | <b>26</b>   | <b>105</b>   | <b>801</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1585</b>  | <b>52</b>            | <b>45</b>   | <b>188</b>   | <b>1313</b>                    |