|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школьное меню**  |  |  | **День:** | **Среда 04.09.20241** |
| **ОВЗ С 12 до 18лет**  | **Неделя:** | **1** |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге- |
| рец. | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) |
| 1 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак**  |
| 54 | Рыба, тушенная с овощами (филе минтая)или котлета из рыбы  | 100 | 15,46 | 7,78 | 3,13 | 144 |
| 179 | Каша рисовая рассыпчатая | 200 | 4,78 | 5,2 | 49,06 | 266,66 |
| 686 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 |
| 3 | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50 | 4 | 0,6 | 33 | 143 |
| **Итого за Завтрак**  | **550** | **24,3** | **13,59** | **95,38** | **595,94** |
| **Обед** |
| 5 | Свекла отварная порционно | 100 | 1,5 | 0,16 | 9,83 | 46,66 |
| 148 | Суп-лапша | 250 | 5 | 7,5 | 13,75 | 130 |
| 171 | Картофельное пюре | 180 | 3,69 | 5,9 | 24 | 238,8 |
| 469 | Фрикадельки мясные с томатным соусом  | 100 | 9,25 | 9,84 | 7,96 | 157,63 |
| 685 | Чай с сахаром  | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 39,9 |
| 3 | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50 | 4 | 0,6 | 33 | 143 |
| **Итого за обед** | **880** | **23,44** | **24** | **98,52** | **755,99** |
| **Итого за день** | **1430** | **47,74** | **37,59** | **193,9** | **1351,93** |
| **Итого стоимость рациона** | **180-00** |