|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школьное меню**  |  |  | **День:** | **Среда 04.09.2024** |
| **ОВЗ С 7 до 11лет**  |  | **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**  |
| 82 | Котлеты из рыбы с том соусом | 100 | 7,7 | 5,5 | 10,4 | 126,1 |
| 179 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,58 | 3,9 | 36,8 | 200 |
| 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**  | **500** | **15,34** | **10,01** | **90,39** | **511,38** |
| **Обед** |
| 5 | Свекла отварная порционно | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,9 | 28 |
| 148 | Суп-лапша | 200 | 2 | 6 | 11 | 104 |
| 171 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 4,92 | 20 | 199 |
| 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** | **760** | **19,23** | **21,46** | **87,84** | **671,53** |
| **Итого за день** | **1260** | **34,57** | **31,47** | **178,23** | **1182,91** |
| **Итого стоимость рациона** | **167-20** |