|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школьное меню**  |  | **День:** | среда | 04.09.2024 |
| **Возраст : с 12 до 18 лет** | **Неделя:** | 1 |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге- |
| рец. | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 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 | 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 | 142,5 |
|  | **Масса порций** | **550** |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак**  | **16,54** | **11,31** | **102,65** | **577,54** |
| **Итого стоимость рациона** | **81-00** |