|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школьное меню**  |  |  | **День:** | среда | 04.09.2024 |
| **Возраст :с 7 до 11 лет** |  | **Неделя:** | 1 |  |
| Раздел | Блюдо | Выход | Цена | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность |
| Б | Ж | У |
| гор. блюдо | Котлеты из рыбы с том соусом | 100 | 40,09 | 7,7 | 5,5 | 10,4 | 126,1 |
| гарнир | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 19,91 | 3,58 | 3,9 | 36,8 | 200 |
| гор. напиток | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 12,1 | 0,06 | 0,01 | 10,19 | 42,28 |
| хлеб | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50 | 10,1 | 4 | 0,6 | 33 | 143 |
|  | **Масса порций** | **500** | **82,2** |  |  |  |  |
| **Итого за Завтрак**  |  | **15,34** | **10,01** | **90,39** | **511,38** |