|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школьное меню**  |  | **День:** | понедельник |  |
| **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**  |
| 182 | Каша манная молочная вязкая | 250 | 7,5 | 10 | 40,1 | 297,5 |
| 27,01 | Сыр (порциями)  | 10 | 2,63 | 2,66 |  | 35 |
| 213 | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 40 |
| 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**  | **19,21** | **17,86** | **83,36** | **578** |
| **Итого стоимость рациона** | **81-00** |