



Рацион: Школьное меню

День: 12.03.2026

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-10р	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,90
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,0	51,20
Итого за Завтрак		555	31,52	19,85	91,45	670,6
Обед						
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	1,37	10,15	6,03	120,90
54-32с	Уха ростовская	250	7,77	3,90	12,43	116,10
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,20
54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4,52	5,3	43,58	240,1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,10	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		905	33,17	32,4	115,22	884,7
Итого за день		1460	64,69	52,25	206,67	1555,3