



Рацион: Школьное меню

День: 15.04.2026
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-6а | Суп гороховый с картофелем и куриным мясом | 250 | 7,63 | 2,8 | 19,20 | 132,80 |
| 27,01,24 | Напиток витаминизированный "Витоша" | 200 | 0,00 | 0,0 | 19,40 | 77,60 |
| 54-1з | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,50 | 4,4 | 0,00 | 53,70 |
| 54-19з | Масло сливочное (проциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,13 | 66,10 |
| ТК № 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 100 | 3,2 | 3,2 | 4,5 | 62 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,5 | 141 |
| Пром | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,4 | 43 |
| Итого за Завтрак | | 660 | 20,62 | 18,45 | 81,1 | 575,5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 100 | 1,17 | 8,95 | 6,67 | 111,90 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая) | 250 | 6,19 | 7,23 | 14,11 | 146,20 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18,25 | 17,40 | 16,4 | 295,20 |
| 54-12к | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | 7,66 | 7,78 | 42,59 | 271,0 |
| 54-3осус | Соус красный основной | 20 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14 |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 7 | 28 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 45 | 3,40 | 0,40 | 22,10 | 105,50 |
| Пром | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 43 |
| Итого за Обед | | 920 | 39 | 43 | 119 | 1015 |
| Итого за день | | 1580 | 60 | 61 | 200 | 1590 |