



Рацион: Школьное меню

День: 14.05.2026

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-4г	Сложный гарнир: Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша), Каша гречневая рассыпчатая	280	25,97	18,91	49,42	472,4
54,32нг	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3
54-10р-4г	Сложный гарнир: Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша), Каша гречневая рассыпчатая	280	25,97	18,91	49,42	472,4
Итого за Завтрак		510	28,4	19,29	74,11	584,2
Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	90	1,22	9,13	5,42	108,8
54-32с	Уха ростовская	250	7,77	3,9	12,43	116,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172
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	30	2,3	0,25	14,75	70,3
Итого за Обед		865	30,2	29,91	104,92	809,7
Итого за день		1375	58,6	49,2	179,03	1393,9