



Рацион: Школьное меню

День: 03.09.2026
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						
54-2р-27г	Сложный гарнир: Котлета рыбная (горбуша), рис припущенный с томатом	270	20	11	51	387
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0	0	10	42
57-19з- Пром.	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	40	2	8	15	136
Итого за Завтрак		510	22	19	76	565
Обед						
54-32с	Икра морковная	90	1,89	6,42	9,13	101,8
54-29м	Уха ростовская	250	7,77	3,9	12,43	116,1
54-5г	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172
54-20хн	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,5	187,1
Пром	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-32с	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за Обед		850	31,88	27,32	102,9	784,9
Итого за день		1360	53,88	46,32	178,9	1349,9