



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий филиалом  
МОБУ Башкирская гимназия  
с.Большеустьикинское  
СОШ с.Алегазово  
*Зиннуров Ф.Ф.* Зиннуров Ф.Ф.

Рацион: Школьное меню

День: 27.09.2023

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|
|                         |                                       |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        |
| 1                       | 2                                     | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |                 |                      |           |            |                                        |
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке          | 15              | 3,5                  | 4,4       | 0          | 54                                     |
| ТК№ 379                 | Плов с изюмом                         | 200             | 4,7                  | 15,1      | 47,5       | 347                                    |
| ТК№ 305,11              | Кисель витаминизированный (Витоша)    | 200             | 0                    | 0         | 24         | 95                                     |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,3                  | 0,2       | 14,8       | 70,3                                   |
| Пром.                   | Мандарин                              | 100             | 0,8                  | 0,2       | 7,5        | 35                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>545</b>      | <b>11</b>            | <b>20</b> | <b>94</b>  | <b>601</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                      |           |            |                                        |
| ТК№ 25                  | Салат "Степной"                       | 80              | 1,28                 | 4,17      | 7,01       | 71,34                                  |
| 54-17с                  | Суп из овощей                         | 200             | 1,4                  | 3,7       | 8,1        | 71,2                                   |
| 54-6м                   | Биточек из говядины                   | 90              | 16,4                 | 15,7      | 14,8       | 265,7                                  |
| 54-9г                   | Рагу из овощей                        | 150             | 2,9                  | 7,5       | 13,6       | 133,3                                  |
| Пром.                   | Сок для детского питания (персиковый) | 200             | 0,6                  | 0         | 33         | 134,4                                  |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                        | 30              | 2,3                  | 0,2       | 14,8       | 70,3                                   |
| Пром.                   | Хлеб ржаной                           | 25              | 1,7                  | 0,3       | 8,4        | 42,7                                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>775</b>      | <b>27</b>            | <b>32</b> | <b>100</b> | <b>789</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1320</b>     | <b>38</b>            | <b>51</b> | <b>194</b> | <b>1390</b>                            |