



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

Рацион: Школьное меню

День: 21.11.2023

Неделя: 1

| №<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>          |                                   |                 |                      |             |              |                                        |
| 54-11г                  | Картофельное пюре                 | 150             | 3,1                  | 5,3         | 19,8         | 139,4                                  |
| 54-2м                   | Гуляш из говядины                 | 90              | 15,3                 | 14,9        | 3,5          | 208,9                                  |
| ТК № 5                  | Напиток витаминизированный Витоша | 200             | 0                    | 0           | 19           | 80                                     |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                    | 30              | 2                    | 0,4         | 10           | 51,2                                   |
| Пром.                   | Хлеб ржаной                       | 30              | 2,3                  | 0,2         | 14,8         | 70,3                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | <b>500</b>      | <b>22,7</b>          | <b>20,8</b> | <b>67,1</b>  | <b>549,8</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                   |                 |                      |             |              |                                        |
| 54-12з                  | Икра морковная                    | 80              | 1,7                  | 5,7         | 8,1          | 90,6                                   |
| 54-18с                  | Свекольник (со сметаной)          | 200             | 1,8                  | 4,3         | 10,7         | 88,3                                   |
| 54-12г                  | Каша пшенная рассыпчатая          | 150             | 6,4                  | 6,5         | 35,5         | 225,8                                  |
| 54-25м                  | Курица тушеная с морковью         | 100             | 14,1                 | 5,8         | 4,4          | 126,4                                  |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном и сахаром           | 200             | 0,2                  | 0,1         | 6,6          | 27,9                                   |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                    | 45              | 3,4                  | 0,4         | 22,1         | 105,5                                  |
| Пром.                   | Хлеб ржаной                       | 30              | 2                    | 0,4         | 10           | 51,2                                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | <b>806</b>      | <b>29,6</b>          | <b>23,2</b> | <b>97,4</b>  | <b>715,7</b>                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                   | <b>1305</b>     | <b>52,3</b>          | <b>44</b>   | <b>164,5</b> | <b>1265,5</b>                          |