



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

Рацион: Школьное меню

День: 24.11.2023

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>          |                                   |                 |                      |             |              |                                        |
| 54-3о                   | Омлет с морковью                  | 150             | 11,1                 | 15,1        | 5,2          | 201,1                                  |
| 54-1хн                  | Компот из смеси сухофруктов       | 200             | 0,5                  | 0           | 19,8         | 81                                     |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                    | 45              | 3,4                  | 0,4         | 22,1         | 105,5                                  |
| Пром.                   | Банан                             | 200             | 3                    | 1           | 42           | 186                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   | <b>595</b>      | <b>18</b>            | <b>16,5</b> | <b>89,1</b>  | <b>576,6</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                   |                 |                      |             |              |                                        |
| 54-15з                  | Икра свекольная                   | 80              | 1,7                  | 5,6         | 9,1          | 95,2                                   |
| 54-17с                  | Суп из овощей                     | 200             | 1,4                  | 3,7         | 8,1          | 71,2                                   |
| 54-1г                   | Макароны отварные                 | 200             | 7,1                  | 6,6         | 43,7         | 262,4                                  |
| 54-1м                   | Бефстроганов из отварной говядины | 90              | 13,5                 | 14          | 2,1          | 188,3                                  |
| ТК№<br>305,11           | Кисель витаминизированный Витоша  | 200             | 0                    | 0           | 24           | 95                                     |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                    | 25              | 1,7                  | 0,3         | 8,4          | 42,7                                   |
| Пром.                   | Хлеб ржаной                       | 45              | 3,4                  | 0,4         | 22,1         | 105,5                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   | <b>790</b>      | <b>27</b>            | <b>28,9</b> | <b>106,6</b> | <b>795</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                   | <b>385</b>      | <b>45</b>            | <b>45,4</b> | <b>195,7</b> | <b>1371,6</b>                          |