



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

Рацион: Школьное меню

День: 01.12.2023

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>          |                                                  |                 |                      |             |             |                                        |
| 53-19з                  | Масло сливочное (порциями)                       | 15              | 0,1                  | 10,9        | 0,2         | 99,1                                   |
| 54-7т                   | Творожно-пшениная запеканка                      | 200             | 15                   | 7           | 17,7        | 194,2                                  |
| 54-32хн                 | Компот из свежих яблок                           | 200             | 0,2                  | 0,1         | 9,9         | 41,6                                   |
| Пром.                   | Яблоко                                           | 150             | 0,6                  | 0,6         | 14,7        | 66,6                                   |
| Пром.                   | молоко сгущенное с сахаром                       | 20              | 1,4                  | 1,7         | 11,1        | 65,5                                   |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                                   | 45              | 3,4                  | 0,4         | 22,1        | 105,5                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>630</b>      | <b>20,7</b>          | <b>20,7</b> | <b>75,7</b> | <b>572,5</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                 |                      |             |             |                                        |
| 54-34з                  | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100             | 2,8                  | 7,2         | 10,4        | 117,2                                  |
| 54-17с                  | Суп из овощей                                    | 250             | 1,8                  | 4,6         | 10,1        | 89                                     |
| 54-11м                  | Плов из отварной говядины                        | 200             | 15,3                 | 14,7        | 38,6        | 348,2                                  |
| ТК№<br>305,11           | Кисель витаминизированный Витоша                 | 200             | 0                    | 0           | 24          | 95                                     |
| Пром.                   | Мандарин                                         | 70              | 0,6                  | 0,1         | 5,3         | 24,5                                   |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                                   | 45              | 3,4                  | 0,4         | 22,1        | 105,5                                  |
| Пром.                   | Хлеб ржаной                                      | 25              | 1,7                  | 0,3         | 8,4         | 42,7                                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | <b>890</b>      | <b>26</b>            | <b>27</b>   | <b>119</b>  | <b>822</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | <b>1520</b>     | <b>46</b>            | <b>48</b>   | <b>195</b>  | <b>1395</b>                            |