



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий филиалом  
МОБУ Башкирская гимназия  
с.Большеустыкинское  
СОШ с.Алегазово  
*Валеев* Залиева Э.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 18.09.2024

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>          |                                                        |                 |                      |              |             |                                        |
| 54-6а                   | Суп гороховый с картофелем и куриным мясом             | 250             | 7,63                 | 2,8          | 19,20       | 132,80                                 |
| 27,01,24                | Напиток витаминизированный "Витоша"                    | 200             | 0,00                 | 0,0          | 19,40       | 77,60                                  |
| 54-1з                   | сыр твердых сортов в нарезке                           | 15              | 3,50                 | 4,4          | 0,00        | 53,70                                  |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                            | 25              | 1,70                 | 0,3          | 8,40        | 42,70                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                         | 45              | 3,40                 | 0,40         | 22,10       | 105,50                                 |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)                             | 10              | 0,1                  | 7,2          | 0,1         | 66                                     |
| ТК №<br>476,01          | Кисломолочный продукт для детского питания<br>(йогурт) | 100             | 3,2                  | 3,2          | 4,5         | 62                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        | <b>645</b>      | <b>19,53</b>         | <b>18,32</b> | <b>73,7</b> | <b>540,4</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |              |             |                                        |
| 54-16з                  | Винегрет с растительным маслом                         | 90              | 1,05                 | 8,04         | 6,02        | 100,80                                 |
| 54-11с                  | Суп крестьянский с крупой ( крупа рисовая)             | 250             | 6,19                 | 7,23         | 14,11       | 146,20                                 |
| 54-4м                   | Котлета из говядины                                    | 90              | 16,43                | 15,65        | 14,8        | 265,00                                 |
| 54-12к                  | Каша пшенная рассыпчатая                               | 150             | 6,38                 | 6,48         | 35,49       | 225,8                                  |
| 54-3осус                | Соус красный основной                                  | 20              | 0,7                  | 0,5          | 1,8         | 14                                     |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                                          | 200             | 0,3                  | 0,0          | 7           | 28                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                         | 30              | 2,30                 | 0,25         | 14,75       | 70,30                                  |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                            | 25              | 1,7                  | 0,3          | 8,4         | 43                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        | <b>855</b>      | <b>35</b>            | <b>38</b>    | <b>102</b>  | <b>893</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        | <b>1500</b>     | <b>55</b>            | <b>57</b>    | <b>176</b>  | <b>1433</b>                            |