



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий филиалом  
МОБУ Башкирская гимназия  
с.Большеустьикинское  
СОШ с.Алегазово  
*Валия* Заляева Э.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 25.12.2024  
Неделя: 2

| №<br>рец.               | 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>          |                                                     |                 |                      |           |            |                                        |
| 54-12м                  | Плов из курицы                                      | 200             | 27,23                | 8,09      | 33,22      | 314,60                                 |
| 54-1хн                  | Компот из сухофруктов                               | 200             | 20,06                | 18,76     | 17,22      | 318,00                                 |
| Пром                    | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 100             | 3,20                 | 3,2       | 4,5        | 62,00                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,3                  | 0,3       | 14,8       | 70                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | <b>530</b>      | <b>53</b>            | <b>30</b> | <b>70</b>  | <b>765</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                                     |                 |                      |           |            |                                        |
| 54-11з                  | Салат из моркови с яблоками                         | 90              | 0,78                 | 9,15      | 6,10       | 109,80                                 |
| 54-2с                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной            | 250             | 5,89                 | 7,09      | 12,68      | 137,90                                 |
| 54-28м                  | Жаркое по домашнему из курицы                       | 200             | 24,81                | 6,23      | 17,59      | 225,7                                  |
| ТК<br>№282,11           | Чай витаминизированный                              | 200             | 0                    | 0         | 10,00      | 39,0                                   |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                      | 45              | 3,4                  | 0,4       | 22,1       | 106                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                         | 30              | 2,3                  | 0,3       | 14,8       | 70                                     |
| Пром                    | Яблоко                                              | 200             | 0,8                  | 0,8       | 19,6       | 89                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | <b>1015</b>     | <b>38</b>            | <b>24</b> | <b>103</b> | <b>777</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     | <b>1545</b>     | <b>91</b>            | <b>54</b> | <b>173</b> | <b>1542</b>                            |