



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

Рацион: Школьное меню

День: 13.12.2024

Неделя: 2

| №<br>реп.                      | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|--------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                                |                                                  |                 | Б                    | Ж            | У            |                                   |
| 1                              | 2                                                | 3               | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                                                  |                 |                      |              |              |                                   |
| 54-29м                         | Фрикадельки из говядины                          | 90              | 12,31                | 10,94        | 6,07         | 172,00                            |
| 54-11г                         | Картофельное пюре                                | 180             | 3,69                 | 6,37         | 23,8         | 167                               |
| 54-3соус                       | Соус красный основной                            | 20              | 0,7                  | 0,5          | 1,8          | 14                                |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                                    | 200             | 0,20                 | 0,0          | 6,4          | 26,80                             |
| Пром                           | Хлеб пшеничный                                   | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22,1         | 106                               |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                                                  | <b>535</b>      | <b>20,26</b>         | <b>18,19</b> | <b>60,14</b> | <b>485,76</b>                     |
| <b>Обед</b>                    |                                                  |                 |                      |              |              |                                   |
| 54-34з                         | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 90              | 2,51                 | 6,44         | 9,36         | 105,60                            |
| 54-7с                          | Суп картофельный с макаронами изделиями          | 250             | 5,98                 | 2,71         | 19,42        | 126,00                            |
| 54-5м                          | Курица тушеная с морковью                        | 90              | 12,71                | 5,22         | 4,00         | 113,7                             |
| 54-9г                          | Рагу из овощей                                   | 200             | 3,82                 | 9,99         | 18,17        | 177,9                             |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов                      | 200             | 20,06                | 18,76        | 17,22        | 318,0                             |
| Пром                           | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,6                  | 0,5          | 30           | 141                               |
| Пром                           | Хлеб ржаной                                      | 25              | 1,7                  | 0,3          | 8,4          | 43                                |
| <b>Итого за Обед</b>           |                                                  | <b>915</b>      | <b>51</b>            | <b>44</b>    | <b>106</b>   | <b>1025</b>                       |
| <b>Итого за день</b>           |                                                  | <b>1450</b>     | <b>72</b>            | <b>62</b>    | <b>166</b>   | <b>1510</b>                       |
| <b>Итого за период Завтрак</b> |                                                  | <b>6040</b>     | <b>265</b>           | <b>200</b>   | <b>777</b>   | <b>5856</b>                       |
| <b>Итого за период Обед</b>    |                                                  | <b>9150</b>     | <b>400</b>           | <b>371</b>   | <b>1049</b>  | <b>9247</b>                       |