

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий филиала МОБУ Башкирская гимназия  
с.Большеустьикинское  
СОШ имени Героя Советского Союза  
Латыпова Куддуса Канифовича д.Новомещерово  
 Сахаутдинова З.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 19.12.2024

Неделя: 1

| №<br>реп.        | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                  |                                                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                |
| 1                | 2                                                   | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                              |
| Завтрак          |                                                     |                 |                      |       |        |                                |
| 54-10р           | Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)       | 100             | 16,10                | 11,30 | 6,30   | 191,90                         |
| 54-27г           | Рис припущенный с томатом                           | 150             | 3,75                 | 4,42  | 36,32  | 200,10                         |
| 54-32хн          | Компот из свежих яблок                              | 200             | 0,16                 | 0,16  | 27,88  | 114,60                         |
| Пром             | Хлеб пшеничный                                      | 30              | 2,30                 | 0,2   | 14,8   | 70,30                          |
| Пром             | Хлеб ржаной                                         | 25              | 1,7                  | 0,3   | 8,4    | 43                             |
| Итого за Завтрак |                                                     | 505             | 24,01                | 16,38 | 93,7   | 619,6                          |
| Обед             |                                                     |                 |                      |       |        |                                |
| 54-9з            | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 90              | 1,21                 | 9,31  | 5,31   | 108,20                         |
| 54-32с           | Уха ростовская                                      | 250             | 6,23                 | 9,13  | 9,30   | 128,40                         |
| 54-16м           | Тефтели из говядины с рисом                         | 90              | 13,01                | 13,17 | 7,28   | 199,70                         |
| 54-11г           | Картофельное пюре                                   | 150             | 3,07                 | 5,31  | 19,82  | 139,4                          |
| 54-20хн          | Кисель из апельсина                                 | 200             | 0,4                  | 0,1   | 14,30  | 59,8                           |
| Пром             | Сок для детского питания (персиковый)               | 200             | 1                    | 0,2   | 20,20  | 86,6                           |
| Пром             | Хлеб пшеничный                                      | 45              | 3,4                  | 0,4   | 22,1   | 106                            |
| Пром             | Хлеб ржаной                                         | 30              | 2,0                  | 0,4   | 10,0   | 51                             |
| Итого за Обед    |                                                     | 1055            | 30,32                | 38,02 | 108,31 | 878,8                          |
| Итого за день    |                                                     | 1560            | 54,33                | 54,4  | 202,01 | 1498,4                         |