



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

Рацион: Школьное меню

День: 13.01.2025

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,69	7,19	31,62	217,80
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,50
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Итого за Завтрак		735	21	17	94	609
Обед						
54-15з	Икра свекольная	100	2,26	7,15	11,44	118,80
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157,00
54-11и	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	27
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		825	29,11	29,89	105,56	807,6
Итого за день		1560	50	47	200	1417