



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

Рацион: Школьное меню

День: 31.01.2025  
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>          |                                       |                 |                      |              |             |                                        |
| 54-1о                   | Омлет натуральный                     | 200             | 16,9                 | 23,97        | 4,32        | 300,70                                 |
| 54-33хн                 | Напиток апельсиновый                  | 200             | 0,2                  | 0,0          | 8,0         | 33                                     |
| Пром.                   | Сок для детского питания (персиковый) | 200             | 0,6                  | 0,0          | 33,0        | 35                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 45              | 3,40                 | 0,40         | 22,10       | 105,50                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>645</b>      | <b>21,1</b>          | <b>24,41</b> | <b>67,4</b> | <b>474,2</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                      |              |             |                                        |
| 54-11з                  | Салат из моркови с яблоками           | 90              | 0,78                 | 9,15         | 6,10        | 109,80                                 |
| 53,00                   | Пци из свежей капусты                 | 250             | 1,90                 | 4,95         | 8,93        | 88,8                                   |
| 54-1м                   | Бефстроганов из отварной говядины     | 90              | 5,89                 | 13,98        | 2,14        | 188,44                                 |
| 54-5г                   | Каша перловая рассыпчатая             | 200             | 5,9                  | 7,0          | 41          | 250                                    |
| 54-1хн                  | Компот из смеси сухофруктов           | 200             | 20,1                 | 18,8         | 17          | 318                                    |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22,1        | 106                                    |
| Пром                    | Хлеб ржанный                          | 30              | 2,0                  | 0,4          | 10,0        | 51                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>905</b>      | <b>40</b>            | <b>55</b>    | <b>107</b>  | <b>1111</b>                            |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1550</b>     | <b>61</b>            | <b>79</b>    | <b>175</b>  | <b>1586</b>                            |