



УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустыкинское
СОИП с.Алегазово
Вали Заляева Э.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 21.01.2025

Неделя: 2

№ 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						
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,50	6,80	16,93	159,00
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	39
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,2	0,1	66
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		720	15,3	19,6	82,23	512,1
Обед						
54-15з	Икра свекольная	100	2,26	7,15	11,44	118,80
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
54-12к	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,38	6,48	35,49	226
54-3соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		865	37	26	105	801
Итого за день		1585	52	45	188	1313