



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

Рацион: Школьное меню

День: 28.01.2025  
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>          |                                                  |                 |                      |           |            |                                        |
| 54-5м                   | Котлета из курицы                                | 90              | 17,18                | 3,88      | 12,04      | 151,80                                 |
| 54-1г                   | Макаронные изделия отварные                      | 150             | 5,32                 | 4,92      | 32,80      | 196,80                                 |
| 54-3осус                | Соус красный основной                            | 20              | 0,66                 | 0,48      | 1,78       | 14,20                                  |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                                    | 200             | 0,30                 | 0,00      | 6,70       | 27,90                                  |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)                       | 10              | 0,08                 | 7,3       | 0,1        | 66,10                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 30              | 2,3                  | 0,2       | 14,8       | 70                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>500</b>      | <b>26</b>            | <b>17</b> | <b>68</b>  | <b>527</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                 |                      |           |            |                                        |
| 54-34з                  | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 90              | 2,51                 | 6,24      | 9,36       | 105,60                                 |
| 54-18с                  | Свекольник со сметаной                           | 250             | 2,26                 | 5,32      | 13,37      | 110,70                                 |
| 54-9м                   | Жаркое по-домашнему                              | 200             | 20,10                | 18,70     | 17,20      | 318,0                                  |
| 54-1хн                  | Компот из смеси сухофруктов                      | 200             | 20,06                | 18,76     | 17,22      | 318,0                                  |
| 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                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | <b>1015</b>     | <b>51</b>            | <b>50</b> | <b>109</b> | <b>1096</b>                            |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | <b>1515</b>     | <b>77</b>            | <b>67</b> | <b>178</b> | <b>1623</b>                            |