



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

Рацион: Школьное меню

День: 20.03.2025

Неделя: 2

| №<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>          |                                |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-1г                   | Запеканка из творога           | 200             | 39,55                | 14,23        | 28,86         | 401,7                                  |
| Пром                    | молоко сгущенное с сахаром     | 20              | 1,44                 | 1,70         | 11,10         | 65,5                                   |
| ТК<br>№282,11           | Чай витаминизированный         | 200             | 0,00                 | 0,00         | 10,00         | 39,0                                   |
| 54-1з                   | сыр твердых сортов в нарезке   | 15              | 3,5                  | 4,4          | 0,0           | 54                                     |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 25              | 1,7                  | 0,3          | 8,4           | 43                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>505</b>      | <b>49,59</b>         | <b>21,03</b> | <b>80,46</b>  | <b>708,1</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-7з                   | Салат из белокачанной капусты  | 90              | 2,27                 | 9,13         | 9,30          | 128,40                                 |
| 54-26с                  | Суп овощной                    | 250             | 1,76                 | 2,44         | 10,13         | 69,50                                  |
| 54-29м                  | Фрикадельки из говядины        | 90              | 12,31                | 10,94        | 6,07          | 172,0                                  |
| 54-4г                   | Каша гречневая рассыпчатая     | 150             | 8,22                 | 6,34         | 35,93         | 233,70                                 |
| 54-3соус                | Соус красный основной          | 20              | 0,7                  | 0,5          | 1,8           | 14                                     |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                  | 200             | 0,3                  | 0,0          | 7             | 28                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60              | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 25              | 1,7                  | 0,3          | 8,4           | 43                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>885</b>      | <b>31,82</b>         | <b>30,13</b> | <b>107,81</b> | <b>828,96</b>                          |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1390</b>     | <b>81</b>            | <b>51</b>    | <b>188</b>    | <b>1537</b>                            |