

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий филиала МОБУ Башкирская гимназия  
с.Большеустьикинское  
СОШ имени Героя Советского Союза  
Латыпова Куддуса Канифовича д.Новомещерово  
\_\_\_\_\_ Сахавтдинова З.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 28.03.2025.

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (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>             |                                       |                 |                      |              |              |                                |
| 53,00                   | Щи 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 ржаной                           | 30              | 2,0                  | 0,4          | 10,0         | 51                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>815</b>      | <b>39,22</b>         | <b>45,85</b> | <b>100,9</b> | <b>1000,97</b>                 |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1460</b>     | <b>60,32</b>         | <b>70,26</b> | <b>168,3</b> | <b>1586</b>                    |