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

**Рацион: Школьное меню**

**День:** 29.12.2025.
**Неделя:** 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге-тическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак** | | | | | | |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 200 | 8,13 | 9,68 | 41,55 | 285,80 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,58 | 3,52 | 12,65 | 100,40 |
| Пром | Яблоко | 200 | 0,80 | 0,80 | 19,60 | 88,80 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 45 | 3,42 | 0,40 | 22,10 | 105,50 |
| 54-1з | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 54 |
| **Итого за Завтрак** | | **660** | **20** | **19** | **96** | **634** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 90 | 1,21 | 4,04 | 6,85 | 68,50 |
| 54-3с | Рассольник ленинградский | 250 | 5,93 | 7,21 | 17,04 | 157,00 |
| 54-11и | Плов из отварной говядины | 200 | 15,32 | 14,73 | 38,58 | 348,3 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,0 | 6,4 | 27 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 |
| Пром | Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51 |
| **Итого за Обед** | | **815** | **28,06** | **26,78** | **100,97** | **757,3** |
| **Итого за день** | | **1475** | **48** | **46** | **197** | **1392** |