


 УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий филиалом  
 МОБУ Башкирская гимназия  
 с.Большеустьикинское  
 СОШ с.Алегазово  
Залиева Э.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 09.12.2025  
 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>          |                                       |                 |                      |              |              |                                        |
| 54-34с                  | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250             | 10,75                | 7,56         | 17,17        | 179,80                                 |
| ТК №<br>305,11          | Кисель витаминизированный "Витоша"    | 200             | 0                    | 0            | 23,5         | 95                                     |
| Пром                    | Яблоко                                | 200             | 0,8                  | 0,8          | 19,6         | 89                                     |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)            | 10              | 0,08                 | 7,25         | 0,1          | 66                                     |
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке          | 15              | 3,5                  | 4,4          | 0,0          | 54                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 60              | 4,6                  | 0,5          | 29,5         | 141                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>735</b>      | <b>19,69</b>         | <b>20,49</b> | <b>89,92</b> | <b>624</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                      |              |              |                                        |
| 54-15з                  | Икра свекольная                       | 100             | 2,26                 | 7,13         | 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                     | 100             | 19,09                | 4,32         | 13,37        | 168,70                                 |
| ДП-6г                   | Каша гречневая с овощами              | 180             | 8,75                 | 8,34         | 39,43        | 268                                    |
| 54-33хн                 | Напиток апельсиновый                  | 200             | 0,19                 | 0,04         | 7,98         | 33,0                                   |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22,1         | 106                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                           | 25              | 1,7                  | 0,3          | 8,4          | 43                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>900</b>      | <b>42</b>            | <b>28</b>    | <b>116</b>   | <b>881</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1635</b>     | <b>61</b>            | <b>48</b>    | <b>206</b>   | <b>1505</b>                            |