



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ Башкирская  
гимназия с. Большеустыкинское  
З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День:

Неделя: 1 19.12.2025

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
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	30	2,30	0,25	14,75	70,30
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>599</b>
<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,34	4,48	7,61	76,10
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	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	77
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>30,36</b>	<b>27,46</b>	<b>114,16</b>	<b>825,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>50</b>	<b>46</b>	<b>203</b>	<b>1425</b>