



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

Рацион: Школьное меню

День: 30.01.2026
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1о	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	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	42,70
Итого за Завтрак		685	23,95	24,81	83,15	552
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	10,17	7,15	123,80
53,00	Щи из свежей капусты	250	5,80	7,05	7,10	115,0
54-2м	Гуляш из говядины	100	16,99	16,51	3,90	232,20
54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39	236
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржанный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Обед		935	38	41	116	980
Итого за день		1620	62	65	199	1532