



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

Рацион: Школьное меню

День: 12.01.2026
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						
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная 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
Итого за Завтрак		645	19	19	89	599
Обед						
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
Итого за Обед		855	30,36	27,46	114,16	825,7
Итого за день		1500	50	46	203	1425