



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

Рацион: Школьное меню

День: 16.01.2026  
Неделя: 1

| №<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>          |                                       |                 |                      |              |              |                                        |
| 54-1о                   | 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                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>685</b>      | <b>23,95</b>         | <b>24,81</b> | <b>83,15</b> | <b>552</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                       |                 |                      |              |              |                                        |
| 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 ржаной                           | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22,1         | 106                                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>935</b>      | <b>38</b>            | <b>41</b>    | <b>116</b>   | <b>980</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1620</b>     | <b>62</b>            | <b>65</b>    | <b>199</b>   | <b>1532</b>                            |