

Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большоеустьинское  
3.Х. Абубакирова



**Рацион: Школьное меню**

День: 13.01.2026

Неделя: 1

№ 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>						
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,80	196,80
54-Зосус	Соус красный основной	20	0,65	0,48	1,74	14,00
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90
54-19з	Масло сливочное (процессированное)	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>68</b>	<b>527</b>
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	0,82	9,15	6,44	111,40
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37	110,40
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,8
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33,00	35,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
<b>Итого за Обед</b>		<b>995</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>113</b>	<b>769</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1495</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>181</b>	<b>1296</b>