



Директор МОБУ Башкирская гимназия

с. Большеустьикинское

З.Х. Аубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 23.01.2026

Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172,00
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,8	167
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,4	26,80
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Итого за Завтрак		550	21,42	18,27	67,56	520,86
Обед						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	90	2,28	9,13	9,35	128,60
54-26с	Суп овощной	250	1,76	2,44	10,13	69,50
54-5м	Курица тушенная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,7
54-2 г	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79	216,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		880	28	25	106	757
Итого за день		1430	49	43	173	1278