

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большестуденское

З.Х. Абубакирова



Рацион: Школьное меню

День: 16.01.2026

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
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	45	3,42	0,40	22,10	105,50
Итого за Завтрак		645	21,12	24,41	67,4	474,2
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,60
53,00	Щи из свежей капусты	250	5,80	7,05	7,10	115,0
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90
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 ржаный	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		900	37	35	105	884
Итого за день		1545	58	60	173	1359