



Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское
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 ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,0 | 51 |
| Итого за Обед | | 900 | 37 | 35 | 105 | 884 |
| Итого за день | | 1545 | 58 | 60 | 173 | 1359 |