

УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустьикинское
СОШ с.Алгазово
Залиева Э.Р.



Рацион: Школьное меню

День: 10.02.2026

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						
54-5м	Котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,70
54-1г	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,20
54-3осус	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 (проциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак			555	30	18	618
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	10,17	7,15	123,80
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	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед			1020	29	35	121
Итого за день			1575	59	53	204
						1435