



Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большой Устинский

З.Х. Абубакирова

**Рацион: Школьное меню**

День: 12.02.2028

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>						
54-10р	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,90
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,8	70,30
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>28,4</b>	<b>19,29</b>	<b>74,11</b>	<b>584,2</b>
<b>Обед</b>						
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и	90	1,22	9,13	5,42	108,80
54-32с	Уха ростовская	250	7,77	3,90	12,43	116,10
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172,00
54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4,52	5,3	43,58	240,1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>30,2</b>	<b>29,91</b>	<b>104,92</b>	<b>809,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>58,6</b>	<b>49,2</b>	<b>179,03</b>	<b>1393,9</b>