



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий филиалом  
МОБУ Башкирская гимназия  
с.Большеустьикинское  
СОШ с.Алегазово

*Ваша* Заляева Э.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 18.03.2026

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-----------|------------|----------------------------------------|
|                         |                                                     |                 | Б                    | Ж         | У          |                                        |
| 1                       | 2                                                   | 3               | 4                    | 5         | 6          | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |                 |                      |           |            |                                        |
| 54-12м                  | Плов из курицы                                      | 200             | 27,23                | 8,09      | 33,22      | 314,60                                 |
| 54-1хн                  | Компот из сухофруктов                               | 200             | 0,38                 | 0,00      | 19,82      | 80,80                                  |
| Пром                    | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 100             | 3,20                 | 3,2       | 4,5        | 62,00                                  |
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке                        | 15              | 3,50                 | 4,4       | 0,0        | 53,70                                  |
| 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                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | <b>570</b>      | <b>38</b>            | <b>23</b> | <b>80</b>  | <b>683</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                                     |                 |                      |           |            |                                        |
| 54-11з                  | Салат из моркови с яблоками                         | 100             | 0,91                 | 10,17     | 7,15       | 123,80                                 |
| 54-2с                   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной            | 250             | 5,50                 | 7,02      | 9,66       | 123,70                                 |
| 54-16м                  | Тефтели из говядины с рисом                         | 120             | 17,36                | 17,56     | 9,71       | 266,3                                  |
| 54-5г                   | Каша перловая рассыпчатая                           | 200             | 5,90                 | 7,02      | 40,67      | 249,5                                  |
| 54-3соус                | Соус красный основной                               | 20              | 0,66                 | 0,48      | 1,78       | 14,2                                   |
| ТК<br>№282,11           | Чай витаминизированный                              | 200             | 0                    | 0         | 10,00      | 39,0                                   |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                      | 60              | 4,6                  | 0,5       | 29,5       | 141                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                         | 30              | 2,0                  | 0,4       | 10,0       | 51                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | <b>980</b>      | <b>37</b>            | <b>43</b> | <b>119</b> | <b>1008</b>                            |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     | <b>1550</b>     | <b>75</b>            | <b>66</b> | <b>198</b> | <b>1691</b>                            |