



УТВЕРЖДАЮ  
заведующий филиалом  
МОБУ Башкирская гимназия  
с.Большеустьикинское  
СОШ с.Алегазово  
*Валда* Залеева Э.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 19.03.2026

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>          |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-1г                   | Запеканка из творога                             | 200             | 39,55                | 14,23        | 28,86         | 401,7                                  |
| Пром                    | Молоко сгущенное с сахаром                       | 40              | 2,88                 | 3,40         | 22,20         | 130,9                                  |
| ТК<br>№282,11           | Чай витаминизированный                           | 200             | 0,00                 | 0,00         | 10,00         | 39,0                                   |
| 54-1з                   | Сыр твердых сортов в нарезке                     | 15              | 3,5                  | 4,4          | 0,0           | 54                                     |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                      | 35              | 1,98                 | 0,36         | 10,0          | 51                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,56                 | 0,48         | 29,5          | 141                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>550</b>      | <b>52,47</b>         | <b>22,87</b> | <b>100,6</b>  | <b>817,1</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-34з                  | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 100             | 2,80                 | 7,15         | 10,42         | 117,10                                 |
| 54-7с                   | Суп картофельный с макаронами изделиями          | 250             | 5,98                 | 2,71         | 19,42         | 126,00                                 |
| 54-4м                   | Котлета из говядины                              | 100             | 18,25                | 17,40        | 16,43         | 295,2                                  |
| 54-9г                   | Рагу из овощей                                   | 200             | 3,82                 | 9,99         | 18,17         | 177,90                                 |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                                    | 200             | 0,3                  | 0,1          | 7             | 28                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 60              | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                      | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | <b>955</b>      | <b>39,06</b>         | <b>38,18</b> | <b>122,67</b> | <b>990,2</b>                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | <b>1505</b>     | <b>92</b>            | <b>61</b>    | <b>223</b>    | <b>1807</b>                            |