

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий филиала МОБУ
 Башкирская гимназия с.Большешуестькинского
 СОШ имени Героя Советского Союза
 Латыпова Куддуса Канифовича д.Новомещерово
 Сахаутдинова З.Р.



Рацион: Школьное меню
 День: 23.03.2026., понедельник
 Неделя: I

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8,13	9,68	41,55			285,80	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,58	3,52	12,65			100,40	
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60			88,80	
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	22,10			105,50	
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0			54	
Итого за Завтрак			20	19	96			634	
Обед									
54-13з	Салат из свеклы отварной	90	1,21	4,04	6,85			68,50	
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04			157,00	
54-11и	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58			348,3	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4			27	
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1			106	
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0			51	
Итого за Обед			28,06	26,78	100,97			757,3	
Итого за день			48	46	197			1392	