

УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустыкинское
СОШ с.Алегазово
 Заяева Э.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 12.05.2026

Неделя: 1

№ реп.	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;1г-3соус	Сложный гарнир: Котлета из курицы, Макароны отварные, Соус красный основной	260	23,16	9,28	46,62	362,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
54-19з-Пром.	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	40	2,38	7,55	14,93	136,4
Итого за Завтрак		500	25,84	16,83	68,25	527,1
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	0,82	9,15	6,44	111,4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,26	5,32	13,37	110,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за Обед		995	28,07	33,78	112,95	768,6
Итого за день		1495	53,91	50,61	181,2	1295,7