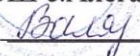


УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустьикинское
СОШ с.Алегазово

 Зайева Э.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 15.05.2026

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						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,7
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33	35
Итого за Завтрак		645	21,1	24,41	67,4	474,2
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	2,51	6,44	9,36	105,6
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,05	7,1	115
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,9
54-1г	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6
Итого за Обед		900	36,75	35,1	105,27	884,3
Итого за день		1545	57,85	59,51	172,67	1358,5