

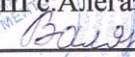
УТВЕРЖДАЮ

заведующий филиалом

МОБУ Башкирская гимназия

с.Большеустыкинский

СОШ с.Алегазово

 Зайева Э.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 20.05.2026

Неделя: 2

№ 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						
54-12м	Плов с курицей	200	27,23	8,09	33,22	314,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318
54-1з,Пром	Хлеб пшеничный с сыром твердых сортов в нарезке	45	5,8	4,65	14,75	124
Пром.	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		545	56,29	34,7	69,69	818,6
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	1,22	9,13	5,42	108,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,5	7,02	9,66	123,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7
54-5г-3соус	Сложный гарнир: Каша перловая рассыпчатая, соус красный основной	220	6,56	7,5	42,45	263,66
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10	39
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
		925	31,69	37,62	106,91	892,06
Итого за Обед						
Итого за день		1470	87,98	72,32	176,6	1710,66