

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

Рацион: Школьное меню
День: 1.10.2026., четверг
Неделя: 1

Недел я	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир: Котлета рыбная (горбуша), рис припущенный с томатом	270	20	11	51	387	54-2р-27г	68,72
			гор.напито к	Компот из свежих яблок	200	0	0	10	42	54-32хн	8,31
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	40	2	8	15	136	57-193-Пром.	15,69
			фрукты								
			итого		510	22	19	76	565		92,72
1	4	Обед	закуска	Икра морковная	90	1,89	6,42	9,13	101,8	54-123	19,9
			1 блюдо	Уха ростовская	250	7,77	3,9	12,43	116,1	54-32с	30,65
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172	54-29м	65,13
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,5	187,1	54-5г	11,65
			напиток	Кисель из апельсина	200	0,43	0,09	14,32	59,7	54-20хн	21,63
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	4,36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром	2,42
1	4	Итого за день:									
			итого		850	31,88	27,32	102,9	784,9		155,74
1	4	Итого за день:			1360	53,88	46,32	178,9	1349,9		248,46