



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

Рацион: Школьное меню

День: 14.09.2026

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						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	7	7	32	218
54-21гн	Какао с молоком	200	5	4	13	100
54-1з- Пром.	Хлеб пшеничный, сыр твердых сортов в нарезке	45	6	5	15	124
Пром.	Яблоко	200	1	1	20	89
Итого за Завтрак		695	19	17	80	531
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	90	1	4	7	69
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	6	7	17	157
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15	15	39	348
54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Пром	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
Итого за Обед		815	27	26	101	758
Итого за день		1510	46	43	181	1289