



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

Рацион: Школьное меню

День: 01.09.2026

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						
54-5м-400	Сложный гарнир: Котлета из курицы, макароны отварные с овощами (лук, морковь)	260	22	9	45	360
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
54-19з; Пром	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	55	3	8	22	172
Итого за Завтрак		515	25	17	74	560
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	70,3
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за Обед		1015	29,78	33,97	101,8	785,2
Итого за день		1530	54,78	50,97	175,8	1345,2