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

Рацион: Школьное меню

День: 10.06.2026
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,20	30,33	209,00
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11	86
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8	43
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,3	0	66
Итого за Завтрак		**535**	**15,07**	**18,05**	**74,71**	**521**
Завтрак 2						
Пром	Банан	200	3	1	42	189
Итого за Завтрак		**200**	**3**	**1**	**42**	**189**
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	90	0,72	0,09	2,25	12,70
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,3
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	20	81
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		**885**	**31,55**	**24,79**	**100,87**	**752,6**
Итого за день		**1620**	**49,62**	**43,84**	**217,58**	**1462,6**