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

Рацион: Школьное меню

День: 11.06.2026
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						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32	300,70
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,11	0,03	5,18	21,40
Пром	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,90
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	42,70
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	15	70
Итого за Завтрак		**505**	**24,72**	**29,45**	**69,8**	**643**
Завтрак 2						
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		**100**	**3,2**	**3,2**	**4,5**	**62**
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0,82	9,15	6,44	111,40
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,40
54-12к	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	226
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14	318
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаный	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		**865**	**33**	**29**	**101**	**1057**
Итого за день		**1470**	**61**	**62**	**175**	**1762**