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

Рацион: Школьное меню

День: 14.06.2026
Неделя: 2

№ 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						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,73	14,07	42,86	341,00
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10	51
Итого за Завтрак		**525**	**20**	**18**	**86**	**584**
Завтрак 2						
Пром	Абрикос	100	0,9	0,1	9,0	41
Итого за Завтрак		**100**	**0,9**	**0,1**	**9**	**40,5**
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,10
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,75	4,42	36,32	200,1
54-3осус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,14	8,60	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		**875**	**36**	**23**	**107**	**774**
Итого за день		**1500**	**57**	**40**	**202**	**1398**