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

**Рацион: Школьное меню**

**День:** 12.06.2026
**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** | | | | | | |
| 54-7к | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом | 250 | 10,16 | 12,1 | 51,94 | 357,3 |
| ТК № 5 | Напиток витаминизированный "Витоша" | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 78 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22 | 106 |
| 54-1з | сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,48 | 4,4 | 0,0 | 53,70 |
| **Итого за Завтрак** | | **510** | **17** | **17** | **93** | **594** |
| **Завтрак 2** | | | | | | |
| Пром | Сок фруктовый(яблочный) | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 87 |
| **Итого за Завтрак** | | **200** | **1** | **0** | **20** | **87** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 90 | 0,72 | 0,09 | 2,25 | 12,70 |
| 54-6с | Суп с клецками | 250 | 5,76 | 4,10 | 14,25 | 117,00 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,32 | 14,73 | 38,58 | 348,30 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 10 | 42 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 25 | 117 |
| Пром | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 85 |
| **Итого за Обед** | | **840** | **29,05** | **20,06** | **106,31** | **722,1** |
| **Итого за день** | | **1550** | **47** | **37** | **220** | **1403** |