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

Рацион: Школьное меню

День: 15.06.2026
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						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,69	7,19	31,62	217,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,0	51
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54
Итого за Завтрак		**540**	**20,17**	**16,01**	**76,32**	**528,6**
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Итого за Завтрак		**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**89**
Обед						
ДП-12ос	Огурец, помидор в нарезке	100	0,95	0,15	3,15	17,80
54-32с	Уха ростовская	250	6,23	9,13	9,30	128,40
154-10р	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,70
54-3осус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	7	27
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	25	117
Пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85
Итого за Обед		**920**	**39,46**	**28,4**	**104,26**	**815,36**
Итого за день		**1660**	**60**	**45**	**200**	**1433**