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

Рацион: Школьное меню

День: 17.06.2026
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						
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6,11	5,62	22,96	166,80
54-23гн	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	51
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
Итого за Завтрак		**540**	**16**	**17**	**69**	**487**
Завтрак 2						
Пром	Сок фруктовый(персик)	200	0,6	0	33,00	134,4
Итого за Завтрак		**200**	**1**	**0**	**33**	**134**
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,10
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157,00
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	51
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		**820**	**29,45**	**28,47**	**101,62**	**780,7**
Итого за день		**1560**	**46**	**45**	**204**	**1402**