УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустьикинское
СОШ с.Алегазово
_____ Самарина К.Р.

Рацион: Школьное меню **День:** **10**.11.2026
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						
54-5м-400	Сложный гарнир: Котлета из курицы, макароны отварные с овощами (лук, морковь)	260	22	9	45	360
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
54-19з; Пром	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	55	3	8	22	172
Итого за Завтрак		**515**	**25**	**17**	**74**	**560**
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0,82	9,15	6,44	111,4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,26	5,32	13,37	110,4
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	70,3
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Пром	Сок для детского питания (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6
Итого за Обед		**1015**	**29,78**	**33,97**	**101,8**	**785,2**
Итого за день		**1530**	**54,78**	**50,97**	**175,8**	**1345,2**