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

Рацион: Школьное меню **День:** 19.11.2026

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						
54-1т, пром	Запеканка из творога, молоко сгущенное с сахара	200	21	16	32	467
ТК № 282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10	39
Пром.	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	5	1	31	148
Пром	Яблоко	200	1	1	20	9
Итого за Завтрак		**640**	**43**	**17**	**98**	**663**
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,53	7,46	12,28	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,25	0,05	6,61	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		**870**	**34,26**	**33,2**	**101,98**	**843,4**
Итого за день		**1510**	**77,26**	**50,2**	**199,98**	**1506,4**