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

Рацион: Школьное меню

День: 02.10.2026
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						
54-1о	Омлет натуральный	180	17	20	4	301
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0	0	8	33
Пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	85	6	1	38	183
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	1	0	33	35
Итого за Завтрак		**685**	**24**	**25**	**83**	**552**
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,6
54-25с	Суп гороховый	250	5,8	7,05	7,1	115
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,9
54-1г	Макароны отварные	150	6,39	5,91	39,36	236,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	29,52	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		**855**	**36,76**	**35,18**	**105,27**	**884,3**
Итого за день		**1540**	**60,76**	**60,18**	**188,27**	**1436,3**