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

Рацион: Школьное меню

День: 07.10.2026
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	8	3	19	133
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	81
Пром.54-1з	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	60	4	11	25	216
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3	3	5	62
Итого за Завтрак		**610**	**15**	**17**	**69**	**492**
Обед						
54-15з	Икра свекольная	90	1,22	9,13	5,42	108,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,5	7,02	9,66	123,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7
54-5г-3соус	Сложный гарнир: Каша перловая рассыпчатая, соус красный основной	170	5,09	5,75	32,28	187,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за Обед		**875**	**30,42**	**35,91**	**97,52**	**820,7**
Итого за день		**1485**	**45,42**	**52,91**	**166,52**	**1312,7**