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

Рацион: Школьное меню

День: 06.10.2026
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						
54-12м	Плов с курицей	200	11	8	17	180
ТК № 305,11	Витаминизированный кисель "Витоша"	200	0	0	24	95
54-1з; 19з: Пром.	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями), хлеб ржаной	100	7	12	22	225
Итого за Завтрак		**500**	**18**	**20**	**63**	**500**
Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	90	1,22	9,13	5,42	108,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,4	7,24	13,47	144,5
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,8
ДП-6г	Каша гречневая с овощами	150	7,29	6,95	32,86	223,3
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33
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		**855**	**37,73**	**27,94**	**104,72**	**821,3**
Итого за день		**1355**	**55,73**	**47,94**	**167,72**	**1321,3**