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

Рацион: Школьное меню

День: 15.10.2026
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						
54-2р-27г	Сложный гарнир: Котлета рыбная (горбуша), рис припущенный с томатом	270	20	11	51	387
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0	0	10	42
57-19з-Пром.	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	40	2	8	15	136
Итого за Завтрак		**510**	**22**	**19**	**76**	**565**
Обед						
54-32с	Икра морковная	90	1,89	6,42	9,13	101,8
54-29м	Уха ростовская	250	7,77	3,9	12,43	116,1
54-5г	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172
54-20хн	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,5	187,1
Пром	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-32с	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за Обед		**850**	**31,88**	**27,32**	**102,9**	**784,9**
Итого за день		**1360**	**53,88**	**46,32**	**178,9**	**1349,9**