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

Рацион: Школьное меню

День: 09.10.2026
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						
54-29м-139	Сложный гарнир: Фрикадельки из говядины, картофель тушеный	240	16	20	31	368
54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	5	1	31	148
Итого за Завтрак		**510**	**21**	**21**	**68**	**543**
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2,28	9,13	9,35	128,6
54-26с	Суп из овощей	250	1,76	2,44	10,13	69,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4	113,7
54-2 г	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79	216,5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за Обед		**880**	**27,82**	**24,93**	**105,54**	**757,3**
Итого за день		**1390**	**48,82**	**45,93**	**173,54**	**1300,3**