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

**Рацион: Школьное меню**

**День:** 16.10.2026
**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** |