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

Рацион: Школьное меню

День: 19.10.2026
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						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6	7	30	211
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86
54-19з; Пром.	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями), хлеб ржаной	95	6	8	38	249
Итого за Завтрак		**545**	**16**	**18**	**79**	**546**
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0,82	9,15	6,44	111,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,05	7,1	115
54-27м	Рагу из курицы	200	20,85	7,03	17,31	216,1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Итого за Обед		**1030**	**36,21**	**24,51**	**106,39**	**790,7**
Итого за день		**1575**	**52,21**	**42,51**	**185,39**	**1336,7**