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

**Рацион: Школьное меню**

**День:** 22.10.2026
**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** | | | | | | |
| 54-1т, пром | Запеканка из творога, молоко сгущенное с сахара | 200 | 21 | 16 | 32 | 467 |
| ТК № 282,11 | Чай витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 10 | 39 |
| Пром. | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 70 | 5 | 1 | 31 | 148 |
| Пром | Яблоко | 200 | 1 | 1 | 20 | 9 |
| **Итого за Завтрак** | | **640** | **43** | **17** | **98** | **663** |
| **Обед** | | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 90 | 2,51 | 6,44 | 9,36 | 105,6 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,98 | 2,71 | 19,42 | 126 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 | 16,43 | 15,66 | 14,79 | 265,7 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 150 | 2,53 | 7,46 | 12,28 | 126,4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,25 | 0,05 | 6,61 | 27,9 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 |
| Пром | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| **Итого за Обед** | | **870** | **34,26** | **33,2** | **101,98** | **843,4** |
| **Итого за день** | | **1510** | **77,26** | **50,2** | **199,98** | **1506,4** |