УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиала МОБУ
Башкирская гимназия с.Большеустьикинское
СОШ имени Героя Советского Союза
Латыпова Куддуса Канифовича д.Новомещерово
_____Сахаутдинова З.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 09.10.2026., пятница
Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир: Фрикадельки из говядины, картофель тушеный	240	16	20	31	368	54-29м-139	101,71
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	27	54-2гн	1,79
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	5	1	31	148	Пром	6,16
			фрукты								
			итого		510	21	21	68	543		109,66
2	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	90	2,28	9,13	9,35	128,6	54-7з	12,66
			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,76	2,44	10,13	69,5	54-26с	11,57
			2 блюдо	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4	113,7	54-25м	44,65
			гарнир	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79	216,5	54-2 г	28,45
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн	6,26
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	3,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром	1,8
			итого		880	27,82	24,93	105,54	757,3		108,63
2	5	**Итого за день:**			1390	48,82	45,93	173,54	1300,3		218,29
		Среднее значение за период:			1464,5	54,188	52,261	189,85	1356,21		235,276