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: 13.10.2026.
Неделя: 1

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир: Котлета из курицы,макароны отварные с овощами (лук. морковь)	260	22	9	45	360	54-5м-400	65,39
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28	54-3гн	3,1
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	55	3	8	22	172	54-19з; Пром	17,14
			фрукты								
			итого		515	25	17	74	560		85,63
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	90	0,82	9,15	6,44	111,4	54-11з	12,2
			1 блюдо	Свекольник (со сметаной)	250	2,26	5,32	13,37	110,4	54-18с	16,45
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318	54-9м	115,56
			гарнир								
			напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн	1,79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	70,3	Пром	4,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром	2,42
			сладкое	Сок для детского питания (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,6	Пром.	34
			итого		1015	29,78	33,97	101,8	785,2		187,27
1	2	**Итого за день:**			1530	54,78	50,97	175,8	1345,2		272,9