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

День: 14.10.2026., среда
Неделя: 1

Рацион: Школьное меню

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,63	2,82	19,2	132,8	54-19к	22,85
			гор.напиток	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6	27,01,24	8,68
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями), сыр твердых сортов в нарезке	85	8,14	12,13	29,65	260,4	54-1з; 19з;Пром	32,85
			фрукты								
			итого		535	15,77	14,95	68,25	470,8		64,38
1	3	Обед	закуска	Винегрет с растительным маслом	90	1,05	8,04	6,02	100,8	54-16з	13,48
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,19	7,23	14,11	146,2	54-11с	13,46
			2 блюдо	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7	54-4м	85,57
			гарнир	Каша пшенная рассыпчатая, соус карасный основной	170	7,04	6,96	37,27	239,8	54-16г-3осус	15,86
			напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	6,7	27,9	28	54-3гн	3,04
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	0,24	14,76	70,3	70,3	Пром	2,91
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	0,3	8,35	42,7	42,7	Пром	2,42
			итого		855	31,25	67,7	213,09	893,5		136,74
1	3	**Итого за день:**			1390	47,02	82,65	281,34	1364,3		201,12