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

День: 15.10.2026., четверг
Неделя: 1

Рацион: Школьное меню

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир: Котлета рыбная (горбуша), рис припущенный с томатом	270	20	11	51	387	54-2р-27г	68,72
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	10	42	54-32хн	8,31
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	40	2	8	15	136	57-19з-Пром.	15,69
			фрукты								
			итого		510	22	19	76	565		92,72
1	4	Обед	закуска	Икра морковная	90	1,89	6,42	9,13	101,8	54-12з	19,9
			1 блюдо	Уха ростовская	250	7,77	3,9	12,43	116,1	54-32с	30,65
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172	54-29м	65,13
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,5	187,1	54-5г	11,65
			напиток	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,7	54-20хн	21,63
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	4,36
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром	2,42
			итого		850	31,88	27,32	102,9	784,9		155,74
1	4	**Итого за день:**			1360	53,88	46,32	178,9	1349,9		248,46