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: 19.10.2026., понедельник
Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"	250	6	7	30	211	54-16к	20,12
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн	13,74
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями), хлеб ржаной	95	6	8	38	249	54-19з; Пром.	21,51
			фрукты								
			итого		545	16	18	79	546		55,37
2	1	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок	90	0,82	9,15	6,44	111,4	54-11з	11,7
			1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,05	7,1	115	54-1с	11,14
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	20,85	7,03	17,31	216,1	54-27м	70,69
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	54-35хн	6,265
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	Пром	5,82
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,91
			фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6	Пром	52
			итого		1030	36,21	24,51	106,39	790,7		160,525
2	1	**Итого за день:**			1575	52,21	42,51	185,39	1336,7		215,895