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: 16.10.2026., пятница
Неделя: 1

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	17	24	4	301	54-1о	67,3
			гор.напиток	Напиток апельсиновый	200	0	0	8	33	54-33хн	8,91
			хлеб	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	85	6	1	38	183	Пром	8,24
			сладкое	Сок для детского питания (персиковый)	200	1	0	33	35	Пром.	35
			итого		685	24	25	83	552		119,45
1	5	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,6	54-34з	16,28
			1 блюдо	Суп гороховый	250	5,8	7,05	7,1	115	54-25с	9,73
			2 блюдо	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,9	54-2м	87,05
			гарнир	Макароны отварные	150	6,39	5,91	39,36	236,2	54-1г	15,89
			напиток	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8	54-2гн	1,79
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	4,56	0,48	29,52	140,6	Пром	4,365
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,91
			итого		855	36,76	35,18	105,27	884,3		138,015
1	5	**Итого за день:**			1540	60,76	60,18	188,27	1436,3		257,465