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: 21.10.2026.среда
Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	8	3	19	133	54-6а	18
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	81	54-35хн	6,26
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	60	4	11	25	216	Пром.54-1з	17,63
			сладкое	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3	3	5	62	Пром	55
			итого		610	15	17	69	492		96,89
2	3	Обед	закуска	Икра свекольная	90	1,22	9,13	5,42	108,8	54-15з	16,41
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,5	7,02	9,66	123,7	54-2с	17,61
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7	54-16м	54,24
			гарнир	Сложный гарнир: Каша перловая рассыпчатая,соус красный основной	170	5,09	5,75	32,28	187,1	54-5г-3соус	14,39
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54-32хн	8,24
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром	4,85
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром	2,91
			итого		875	30,42	35,91	97,52	820,7		118,65
2	3	**Итого за день:**			1485	45,42	52,91	166,52	1312,7		215,54