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:** 22.10.2026., четверг
**Неделя:** 2

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Запеканка из творога, молоко сгущенное с сахара | 170 | 37 | 15 | 37 | 467 | 54-1т, пром | 74,77 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | гор.напиток | Чай витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 10 | 39 | ТК №282,11 | 5,45 |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный, хлеб ржаной | 70 | 5 | 1 | 31 | 148 | Пром. | 6,79 |
| | | | фрукты | Яблоко | 200 | 1 | 1 | 20 | 9 | Пром | 34 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 640 | 43 | 17 | 98 | 663 | | 121,01 |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 90 | 2,51 | 6,44 | 9,36 | 105,6 | 54-34з | 18,72 |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,98 | 2,71 | 19,42 | 126 | 54-24с | 22,01 |
| | | | 2 блюдо | Котлета из говядины | 90 | 16,43 | 15,66 | 14,79 | 265,7 | 54-4м | 88,59 |
| | | | гарнир | Рагу из овощей | 150 | 2,53 | 7,46 | 12,28 | 126,4 | 54-9г | 41,26 |
| | | | напиток | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,25 | 0,05 | 6,61 | 27,9 | 54-3гн | 3,09 |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 | Пром | 4,32 |
| | | | хлеб черн. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | Пром | 1,8 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | *итого* | | 870 | 34,26 | 33,2 | 101,98 | 843,4 | | 179,79 |
| 2 | 4 | **Итого за день:** | | | 1510 | 77,26 | 50,2 | 199,98 | 1506,4 | | 300,8 |