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: 05.11.2026., 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