

Утверждаю  
Завфилиалом НОШ д.Мелекасово



Фазлыева Р.Г.  
«05» октября 2023 г

**МЕНЮ**  
**по учреждению филиал МОБУ Башкирская гимназия с.Большеустьикинское НОШ д.Мелекасово**  
**для учащихся 1-4 классов**  
**на 05.10.2023 г**

**четверг, 1 неделя**

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|------|-------|-------------------------------------------|
|                  |                                               |              | Б                    | Ж    | У     |                                           |
| Завтрак          |                                               |              |                      |      |       |                                           |
| 54-1з            | Сыр твердых сортов в нарезке                  | 15           | 3,5                  | 4,4  | 0     | 54                                        |
| 53-19з           | Масло сливочное порциями                      | 10           | 0,1                  | 7,3  | 0,1   | 66,1                                      |
| 54-34с           | Суп из овощей с фрикадельками<br>мясными      | 250          | 7,5                  | 6,8  | 16,93 | 159                                       |
| 54-3гн           | Чай с лимоном и с сахаром                     | 200          | 0,2                  | 0,1  | 6,6   | 27,9                                      |
| Пром             | Хлеб пшеничный                                | 45           | 3,4                  | 0,4  | 22,1  | 105                                       |
| Пром             | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2                    | 0,4  | 10    | 51,2                                      |
| Пром             | Яблоко                                        | 150          | 0,6                  | 0,6  | 14,7  | 66,6                                      |
| Итого за Завтрак |                                               | 700          | 17,3                 | 20   | 70,43 | 530,3                                     |
| Обед             |                                               |              |                      |      |       |                                           |
| 54-16з           | Винегрет с растительным маслом                | 80           | 0,9                  | 7,2  | 5,3   | 89,5                                      |
| 54-25с           | Суп крестьянский с крупой (крупя<br>перловая) | 200          | 5,1                  | 5,8  | 10,8  | 115,6                                     |
| 54-10м           | Капуста тушеная с мясом                       | 200          | 22                   | 22   | 13,3  | 339,4                                     |
| Пром             | Сок виноградный                               | 200          | 0,6                  | 0,4  | 32,6  | 136,4                                     |
| Пром             | Банан                                         | 120          | 1,8                  | 0,6  | 25,2  | 113,4                                     |
| Пром             | Хлеб пшеничный                                | 30           | 3,2                  | 0,2  | 14,8  | 70,3                                      |
| Пром             | Хлеб ржаной                                   | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,8  | 70,3                                      |
| Итого за обед    |                                               | 885          | 32,3                 | 22,4 | 109,3 | 767,5                                     |
| Итого за день    |                                               | 1470         | 57,8                 | 42,6 | 175,7 | 1319                                      |

