



Фазлыева Р.Г.
«16» января 2025 г

МЕНЮ
по учреждению филиал МОБУ Башкирская гимназия с.Большеустыкинское НОШ д.Мелекасово
для учащихся 1-4 классов
на 16.01.2025 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,1	11,3	6,3	191,9	54-10р	50,97
				Рис припущенный с томатом	150	3,75	4,42	36,32	200,1	54-27г	12,53
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	54,32нг	7,6
			хлеб	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	1,73
			хлеб черн.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром.	2,16
			итого		505	24,01	16,38	93,7	619,6		74,99
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	90	1,21	9,31	5,31	108,2	54-9з	9,95
			1 блюдо	Уха ростовская	250	6,23	9,13	9,3	128,4	54-32с	18,6
			2 блюдо	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7	54-16м	53,4
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4	54-11г	20,5
			напиток	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8	54-20хн	20,12
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	3,24
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,07
			сладкое	Сок для детского питания (персиковый)	200	1	0,2	20,2	86,6	Пром	32
			итого		1055	30,32	38,02	108,31	878,8		159,88
1	4	Итого за день:			1560	54,33	54,4	202,01	1498,4		234,87

