



Фазлыева Р.Г.
«31» января 2025 г

МЕНЮ
по учреждению филиал МОБУ Башкирская гимназия с.Большеустьикинское НОШ д.Мелекасово
для учащихся 1-4 классов
на 31.01.2025 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,7	54-1о	56,62
			гор.напиток	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33	54-33хн	8,24
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	3,24
			сладкое	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33	35	Пром	32
			закуска								
			итого		645	21,1	24,41	67,4	474,2		100,1
1	5	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	90	0,78	9,15	6,1	109,8	54-11з	10,94
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	1,9	4,95	8,93	88,76	53	9,95
			2 блюдо	Бефстроганов из отварной говядины	90	5,89	13,98	2,14	188,44	54-1м	59,94
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	249,6	54-5г	10,2
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318	54-1хн	5,83
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	3,24
			хлеб черн.	Хлеб ржанный	30	2	0,4	10	51,2	Пром	2,07
			булочное								
			итого		905	39,93	54,66	107,16	1111,3		102,17
1	5	Итого за день:			1550	61,03	79,07	174,56	1585,5		202,27