

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий филиала МОБУ
 Башкирская гимназия с.Большеустьикинское
 СОШ имени Героя Советского Союза
 Латыпова Куддуса Канифовича д.Новомещерово
 Сахавутдинова З.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: 02.09.2025.

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 1			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
54-1г	Макаронны отварные	150	5,32	4,92	32,80	196,80
54-3сус	Соус красный основной	20	0,65	0,48	1,74	14,00
54-3пн	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Итого за Завтрак			26	17	68	527
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	0,82	9,15	6,44	111,40
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37	110,40
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,8
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33,00	35,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед			28	34	113	769
Итого за день			54	51	181	1296