

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиала МОБУ
Башкирская гимназия с.Большеустыкинский
СОШ имени Героя Советского Союза
Латыпова Куддуса Канифовича д.Новомешеро
Сахаутдинова З.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Школьное меню

День: 08.09.2025.
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная яичневая	200	7,25	9,31	34,06	249,10
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,3	0,1	66
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	51,20
Итого за Завтрак		500	18	20	85	593
Обед						
54-12з	Икра морковная	90	1,89	6,42	9,13	101,80
54-8с	Суп гороховый	250	8,12	3,47	18,42	137,40
54-27м	Рагу из курицы	200	20,85	7,03	17,31	216,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16	76
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		1030	39,4	18,16	107	749,5
Итого за день		1530	57	38	192	1343