

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)
Рацион: Школьное меню

День: 16.09.2025.
Неделя: I

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04		151,80
54-1г	Макаронные отварные	150	5,32	4,92	32,80		196,80
54-3осус	Соус красный основной	20	0,65	0,48	1,74		14,00
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61		27,90
54-19з	Масло сливочное (процентами)	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