

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 6)
 Рацион: Школьное меню

День: 22.09.2025.
 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 ячневая	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 (процентами)	10	0,1	7,3	0,1	66	
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	51,20	
Итого за Завтрак			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			39,4	18,16	107	749,5	
Итого за день			57	38	192	1343	