



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Школьное меню

День: 03.09.2025.

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
54-6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	7,63	2,8	19,20	132,80	
27.01.24	Напиток витаминизированный "Витолш"	200	0,00	0,0	19,40	77,60	
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,00	53,70	
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29,52	140,60	
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62	
Итого за Завтрак		635	18,97	18,15	72,75	532,8	
Обед							
54-16з	Винегрет с растительным маслом	90	1,05	8,04	6,02	100,80	
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,19	7,23	14,11	146,20	
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,8	265,70	
54-12к	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,38	6,48	35,49	225,8	
54-3осус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14	
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30	
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43	
Итого за Обед		855	35	38	102	894	
Итого за день		1490	54	57	175	1426	