

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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Район: Школьное меню

День: 04.09..2025.
 Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---|---|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | 5 | 6 | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 54-10р | Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша) | 100 | 16,10 | 11,30 | 6,30 | | | 191,90 | |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9,87 | 7,61 | 43,12 | | | 280,50 | |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0,15 | 0,14 | 9,93 | | | 41,50 | |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,2 | 14,8 | | | 70,30 | |
| | | 510 | 28,4 | 19,29 | 74,11 | | | 584,2 | |
| Итого за Завтрак | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | |
| 54-9з | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 90 | 1,22 | 9,13 | 5,42 | | | 108,80 | |
| 54-32с | Уха ростовская | 250 | 7,77 | 3,90 | 12,43 | | | 116,10 | |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 90 | 12,31 | 10,94 | 6,07 | | | 172,00 | |
| 54-27г | Рис припущенный с томатом | 180 | 4,52 | 5,3 | 43,58 | | | 240,1 | |
| 54-20хн | Кисель из апельсина | 200 | 0,43 | 0,09 | 14,32 | | | 59,7 | |
| Пром | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,25 | 14,75 | | | 70,3 | |
| Пром | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | | | 43 | |
| | | 865 | 30,2 | 29,91 | 104,92 | | | 809,7 | |
| | | 1375 | 58,6 | 49,2 | 179,03 | | | 1393,9 | |
| Итого за Обед | | | | | | | | | |
| Итого за день | | | | | | | | | |