

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: Школьное меню

День: 12.09.2025. пятница
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							
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07		172,00
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,8		167
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8		14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,4		26,80
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5		141
Итого за Завтрак			21,42	18,27	67,56		520,86
Обед							
54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2,28	9,13	9,35		128,60
54-26с	Суп овощной	250	1,76	2,44	10,13		69,50
54-5м	Курица тушенная с морковью	90	12,71	5,22	4,00		113,7
54-2 г	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79		216,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82		80,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22		106
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4		43
Итого за Обед			28	25	106		757
Итого за день			49	43	173		1278
Итого за период Завтрак			255	189	766		5691
Итого за период Обед			328	304	1047		8131