

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

День: 1.10.2025.
 Неделя: 1



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий филиала МОБУ
 Башкирская гимназия с.Большеустыкинского
 СОШ имени Героя Советского Союза
 Датыпова Куллуса Канифовича д.Новомешеро
 Сахаутдинова З.Р.

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	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 "Витоша"	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
54-3оус	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