



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

День: 08.10.2025.
Неделя: 2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
Рацион: Школьное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60	
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,80	
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,20	3,2	4,5	62,00	
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,0	53,70	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70	
Итого за Завтрак			37	16	72	581	
Обед							
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	1,22	9,13	5,42	108,80	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,50	7,02	9,66	123,70	
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	249,5	
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14	
ТК №282, 11	Чай витаминизированный	200	0,0	0,0	10,0	39	
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106	
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51	
Итого за Обед			32	38	107	892	
Итого за день			68	54	179	1473	