



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

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

День: 15.10.2025.
Неделя: 1

№ реп.	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			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 пшенная рассыпчатая	150	6,38	6,48	35,49	225,8
54-3осу	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			35	38	102	894
Итого за день			54	57	175	1426