



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская
гимназия с. Большеустыкинское
З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: 09.10.2025
Неделя: 2

№ 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						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,7
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,88	3,40	22,20	130,9
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	10,00	39,0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,0	51
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141
Итого за Завтрак		550	52,47	22,87	100,6	817,1
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	100	2,80	7,15	10,42	117,10
54-7с	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,40	16,43	295,2
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,90
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Обед		955	39,06	38,18	122,67	990,2
Итого за день		1505	92	61	223	1807