



УТВЕРЖДАЮ

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: 21.10.2025
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,56	17,17	179,80
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	95
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Итого за Завтрак		735	19,69	20,49	89,92	624
Обед						
54-15з	Икра свекольная	100	2,26	7,13	11,44	118,80
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,70
ДП-6г	Каша гречневая с овощами	180	8,75	8,34	39,43	268
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		900	42	28	116	881
Итого за день		1635	61	48	206	1505