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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню

День: 11.12.2025.,четверг
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	20	1,44	1,70	11,10	65,5
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	25	1,7	0,3	8,4	43
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		**505**	**49,61**	**21,03**	**80,46**	**708,1**
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеным горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,60
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,53	7,46	12,28	126,40
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		**865**	**33,91**	**33,1**	**100,33**	**834,9**
Итого за день		**1370**	**84**	**54**	**181**	**1543**