



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Башкирская
Гимназия с. Большеустьинское
З.Х. Аубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: 03.12.2025

Неделя: 1

№ 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						
54-6а	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
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,13	66,10
TK № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,4	43
Итого за Завтрак		660	20,62	18,45	81,1	575,5
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,17	8,95	6,67	111,90
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,19	7,23	14,11	146,20
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,40	16,4	295,20
54-12к	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,66	7,78	42,59	271,0
54-Зосус	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	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		920	39	43	119	1015
Итого за день		1580	60	61	200	1590