



УТВЕРЖДАЮ

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

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
<b>Завтрак</b>						
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
ТК № 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>20,62</b>	<b>18,45</b>	<b>81,1</b>	<b>575,5</b>
<b>Обед</b>						
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
54-3осус	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>119</b>	<b>1015</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>200</b>	<b>1590</b>