



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ Башкирская  
гимназия с. Большеустькинское  
З.Х. Абубакирова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)**

Рацион: Школьное меню

День: 04.12.2025

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-10р	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,90
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50
Пром	Хлеб ржаной	30	2,00	0,4	10,0	51,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>31,52</b>	<b>19,85</b>	<b>91,45</b>	<b>670,6</b>
<b>Обед</b>						
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и	100	1,37	10,15	6,03	120,90
54-32с	Уха ростовская	250	7,77	3,90	12,43	116,10
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,20
54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4,52	5,3	43,58	240,1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,7
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,10	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>33,17</b>	<b>32,4</b>	<b>115,22</b>	<b>884,7</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>64,69</b>	<b>52,25</b>	<b>206,67</b>	<b>1555,3</b>