



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 08.12.2025  
Неделя: 2

№ рек.	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>						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,06	11,63	42,60	311,20
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
54-19з	Масло сливочное (процессированное)	10	0,1	7,3	0	66
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	51,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>93</b>	<b>655</b>
<b>Обед</b>						
54-12з	Икра морковная	100	2,12	7,13	10,14	113,10
54-8с	Суп гороховый	250	8,12	3,47	18,42	137,40
54-27м	Ragu из курицы	200	20,85	7,03	17,31	216,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16	76
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	106
<b>Итого за Обед</b>		<b>1055</b>	<b>41,05</b>	<b>18,91</b>	<b>120,09</b>	<b>815,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1605</b>	<b>61</b>	<b>41</b>	<b>214</b>	<b>1470</b>