



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рациональное меню

День: 10.12.2025

Неделя:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,80
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,2	4,5	62,00
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,0	53,70
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак			570	38	23	683
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	10,17	7,15	123,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,50	7,02	9,66	123,70
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,36	17,56	9,71	266,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,90	7,02	40,67	249,5
54-3соус	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,2
TK №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	80	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед			980	37	43	119
Итого за день			1550	75	66	198
						1691