



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: 25.12.2025

Неделя: 2

№ 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>						
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,56	17,17	179,80
TK № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	95
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>735</b>	<b>19,69</b>	<b>20,49</b>	<b>89,92</b>	<b>624</b>
<b>Обед</b>						
54-15з	Икра свекольная	100	2,26	7,13	11,44	118,80
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,70
ДЛ-6г	Каша гречневая с овощами	180	8,75	8,34	39,43	268
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>42</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	<b>881</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1635</b>	<b>61</b>	<b>48</b>	<b>206</b>	<b>1505</b>