



УТВЕРЖДАЮ

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: 24.12.2025  
Неделя: 2

№ реп.	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>						
54-12м	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>38</b>	<b>23</b>	<b>80</b>	<b>683</b>
<b>Обед</b>						
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
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
<b>Итого за Обед</b>		<b>980</b>	<b>37</b>	<b>43</b>	<b>119</b>	<b>1008</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>75</b>	<b>66</b>	<b>198</b>	<b>1691</b>