



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

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 |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 200 | 39,55 | 14,23 | 28,86 | 401,7 |
| Пром | Молоко сгущенное с сахаром | 40 | 2,88 | 3,40 | 22,20 | 130,9 |
| ТК №282,11 | Чай витаминизированный | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 39,0 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0,0 | 54 |
| Пром | Хлеб ржаной | 35 | 1,98 | 0,36 | 10,0 | 51 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,5 | 141 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 52,47 | 22,87 | 100,6 | 817,1 |
| Обед | | | | | | |
| 54-34з | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 100 | 2,80 | 7,15 | 10,42 | 117,10 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронами изделиями | 250 | 5,98 | 2,71 | 19,42 | 126,00 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 100 | 18,25 | 17,40 | 16,43 | 295,2 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 200 | 3,82 | 9,99 | 18,17 | 177,90 |
| 54-3гн | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 7 | 28 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 141 |
| Пром | Хлеб ржаной | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 |
| Итого за Обед | | 955 | 39,06 | 38,18 | 122,67 | 990,2 |
| Итого за день | | 1505 | 92 | 61 | 223 | 1807 |