



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

## Рацион: Школьное меню

День: 26.12.2025

## Неделя: 2

№ рец.	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>						
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,20
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,30
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,4	26,80
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29,5	140,60
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>590</b>	<b>24,77</b>	<b>19,85</b>	<b>78,27</b>	<b>591,26</b>
<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,52	10,15	10,39	143,00
54-26с	Суп овощной	250	1,76	2,44	10,13	69,50
54-5м	Курица тушенная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6
54-2 г	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79	216,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
<b>Итого за Обед</b>		<b>935</b>	<b>33</b>	<b>28</b>	<b>115</b>	<b>845</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1525</b>	<b>58</b>	<b>48</b>	<b>194</b>	<b>1436</b>