

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий филиала МОБУ  
Башкирская гимназия с.Большеустьикинское  
СОШ имени Героя Советского Союза  
Латыпова Куддуса Канифовича д.Новоменцерово  
Сахаутдинова З.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион Школьное меню

Дата: 30.01.2026., пятница

Неделя: 1

| №<br>реп.               | Наименование блюда                               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |             | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|-------------|----------------------------------------|
|                         |                                                  |                 | Б                    | Ж            | У           |                                        |
| 1                       | 2                                                | 3               | 4                    | 5            | 6           | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |                 |                      |              |             |                                        |
| 54-1о                   | Омлет натуральный                                | 200             | 16,9                 | 23,97        | 4,32        | 300,70                                 |
| 54-33хн                 | Напиток апельсиновый                             | 200             | 0,2                  | 0,0          | 8,0         | 33                                     |
| Пром.                   | Сок для детского питания (персиковый)            | 200             | 0,6                  | 0,0          | 33,0        | 35                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 45              | 3,42                 | 0,40         | 22,10       | 105,50                                 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>645</b>      | <b>21,12</b>         | <b>24,41</b> | <b>67,4</b> | <b>474,2</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                                  |                 |                      |              |             |                                        |
| 54-34з                  | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 90              | 2,51                 | 6,44         | 9,36        | 105,60                                 |
| 53,00                   | Щи из свежей капусты                             | 250             | 5,80                 | 7,05         | 7,10        | 115,0                                  |
| 54-2м                   | Гуляш из говядины                                | 90              | 15,31                | 14,86        | 3,51        | 208,90                                 |
| 54-1г                   | Макаронные отварные                              | 180             | 6,4                  | 5,9          | 39          | 236                                    |
| 54-2гн                  | Чай с сахаром                                    | 200             | 0,2                  | 0,0          | 6           | 27                                     |
| 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>900</b>      | <b>37</b>            | <b>35</b>    | <b>105</b>  | <b>884</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | <b>1545</b>     | <b>58</b>            | <b>60</b>    | <b>173</b>  | <b>1359</b>                            |