

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)  
Рацион: Школьное меню

День: 29.01.2026, четверг  
Неделя: 1

| №<br>рек.               | Примерное 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>          |                                                        |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-10р                  | Рыба припущенная в томате с овощами<br>(Горбуша)       | 100             | 16,10                | 11,30        | 6,30          | 191,90                                 |
| 54-4г                   | Каша гречневая рассыпчатая                             | 180             | 9,87                 | 7,61         | 43,12         | 280,50                                 |
| 54-32хп                 | Компот из свежих яблок                                 | 200             | 0,15                 | 0,14         | 9,93          | 41,50                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                         | 30              | 2,28                 | 0,2          | 14,8          | 70,30                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        | <b>510</b>      | <b>28,4</b>          | <b>19,29</b> | <b>74,11</b>  | <b>584,2</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-9з                   | Салат из белокачанной капусты с морковью и<br>яблоками | 90              | 1,22                 | 9,13         | 5,42          | 108,80                                 |
| 54-32с                  | Уха ростовская                                         | 250             | 7,77                 | 3,90         | 12,43         | 116,10                                 |
| 54-29м                  | Фрикадельки из говядины                                | 90              | 12,31                | 10,94        | 6,07          | 172,00                                 |
| 54-27г                  | Рис припущенный с томатом                              | 180             | 4,52                 | 5,3          | 43,58         | 240,1                                  |
| 54-20хп                 | Кисель из апельсинов                                   | 200             | 0,43                 | 0,09         | 14,32         | 59,7                                   |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                         | 30              | 2,3                  | 0,25         | 14,75         | 70,3                                   |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                            | 25              | 1,7                  | 0,3          | 8,4           | 43                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        | <b>865</b>      | <b>30,2</b>          | <b>29,91</b> | <b>104,92</b> | <b>809,7</b>                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        | <b>1375</b>     | <b>58,6</b>          | <b>49,2</b>  | <b>179,03</b> | <b>1393,9</b>                          |