

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Школьное меню

День: 14.01.2026.
Неделя: 1

№ 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						
54-6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	7,63	2,8	19,20	132,80
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,0	19,40	77,60
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,00	53,70
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29,52	140,60
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ТК №	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
476,01	(йогурт)					
		635	18,97	18,15	72,75	532,8
Итого за Завтрак						
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	90	1,05	8,04	6,02	100,80
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	6,19	7,23	14,11	146,20
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,8	265,70
54-12к	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,38	6,48	35,49	225,8
54-3осус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
		855	35	38	102	894
Итого за Обед						
Итого за день						
		1490	54	57	175	1426