

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)
Рацион: Школьное меню

День: 16.01.2026.
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1о	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
		645	21,12	24,41	67,4	474,2
Итого за Завтрак						
Обед						
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
		900	37	35	105	884
Итого за Обед						
Итого за день						
		1545	58	60	173	1359