УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиала МОБУ
Башкирская гимназия с.Большеустьикинское
СОШ имени Героя Советского Союза
Латыпова Кудуса Канифовича д.Новомещерово
_____Сахаутдинова З.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: 21.01.2026.
Неделя: 2

№ 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						
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,80
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,20	3,2	4,5	62,00
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,0	53,70
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Итого за Завтрак		**545**	**37**	**16**	**72**	**581**
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	1,22	9,13	5,42	108,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,50	7,02	9,66	123,70
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	249,5
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,0	0,0	10,0	39
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		**925**	**32**	**38**	**107**	**892**
Итого за день		**1470**	**68**	**54**	**179**	**1473**