

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

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 10)  
Рацион: Школьное меню

День: 23.01.2026.пятница  
Неделя: 2

| №<br>реп.                      | Наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                                |                               |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
| 1                              | 2                             | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>                 |                               |              |                      |              |              |                                   |
| 54-29м                         | Фрикадельки из говядины       | 90           | 12,31                | 10,94        | 6,07         | 172,00                            |
| 54-11г                         | Картофельное пюре             | 180          | 3,69                 | 6,37         | 23,8         | 167                               |
| 54-3соус                       | Соус красный основной         | 20           | 0,7                  | 0,5          | 1,8          | 14                                |
| 54-2гн                         | Чай с сахаром                 | 200          | 0,20                 | 0,0          | 6,4          | 26,80                             |
| Пром                           | Хлеб пшеничный                | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5         | 141                               |
| <b>Итого за Завтрак</b>        |                               | <b>550</b>   | <b>21,42</b>         | <b>18,27</b> | <b>67,56</b> | <b>520,86</b>                     |
| <b>Обед</b>                    |                               |              |                      |              |              |                                   |
| 54-7з                          | Салат из белокачанной капусты | 90           | 2,28                 | 9,13         | 9,35         | 128,60                            |
| 54-26с                         | Суп овощной                   | 250          | 1,76                 | 2,44         | 10,13        | 69,50                             |
| 54-5м                          | Курица тушенная с морковью    | 90           | 12,71                | 5,22         | 4,00         | 113,7                             |
| 54-2 г                         | Макароны отварные с овощами   | 180          | 5,64                 | 7,44         | 31,79        | 216,5                             |
| 54-1хн                         | Компот из смеси сухофруктов   | 200          | 0,38                 | 0            | 19,82        | 80,8                              |
| Пром                           | Хлеб пшеничный                | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22           | 106                               |
| Пром                           | Хлеб ржаной                   | 25           | 1,7                  | 0,3          | 8,4          | 43                                |
| <b>Итого за Обед</b>           |                               | <b>880</b>   | <b>28</b>            | <b>25</b>    | <b>106</b>   | <b>757</b>                        |
| <b>Итого за день</b>           |                               | <b>1430</b>  | <b>49</b>            | <b>43</b>    | <b>173</b>   | <b>1278</b>                       |
| <b>Итого за период Завтрак</b> |                               | <b>5755</b>  | <b>255</b>           | <b>189</b>   | <b>766</b>   | <b>5691</b>                       |
| <b>Итого за период Обед</b>    |                               | <b>8975</b>  | <b>328</b>           | <b>304</b>   | <b>1047</b>  | <b>8131</b>                       |