



Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустыинское  
З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: 21.01.2026

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                         |  |              | Б                    | Ж         | У          |                                   |
| 1                       | 2  | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |  |              |                      |           |            |                                   |
| 54-12м                  | 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 | 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                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  | <b>545</b>   | <b>37</b>            | <b>16</b> | <b>72</b>  | <b>581</b>                        |
| <b>Обед</b>             |  |              |                      |           |            |                                   |
| 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                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | <b>925</b>   | <b>32</b>            | <b>38</b> | <b>107</b> | <b>892</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |  | <b>1470</b>  | <b>68</b>            | <b>54</b> | <b>179</b> | <b>1473</b>                       |