

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



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**  
**Рацион: Школьное меню**

**День:** 04.03.2026.

**Неделя:** 2, среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (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 (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
<b>Итого за Завтрак</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>32</b>	<b>38</b>	<b>107</b>		<b>892</b>
<b>Итого за день</b>			<b>68</b>	<b>54</b>	<b>179</b>		<b>1473</b>