



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: 06.03.2026.пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
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	
Итого за Завтрак			21,42	18,27	67,56	520,86	
Обед							
54-7з	Салат из белокочанной 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 тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,7	
54-2 г	Макаронны 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	
Итого за Обед			28	25	106	757	
Итого за день			49	43	173	1278	
Итого за период Завтрак			255	189	766	5691	
Итого за период Обед			328	304	1047	8131	