

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



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

День: 18.03.2026, среда
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	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			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			32	38	107			892	
Итого за день			68	54	179			1473	