

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



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: 24.03.2026., вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80	
54-1г	Макароны отварные	150	5,32	4,92	32,80	196,80	
54-3осус	Соус красный основной	20	0,65	0,48	1,74	14,00	
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90	
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,10	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70	
Итого за Завтрак			26	17	68	527	
Обед							
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	0,82	9,15	6,44	111,40	
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37	110,40	
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318,0	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,8	
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33,00	35,0	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70	
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43	
Итого за Обед			28	34	113	769	
Итого за День			54	51	181	1296	