


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 приготавливаемых блюд (лист 7)  
 Рацион: Школьное меню

День: 21.04.2026., вторник  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,56	17,17	179,80
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	95
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,4	22,1	106
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>705</b>	<b>15,05</b>	<b>16,01</b>	<b>82,5</b>	<b>535,2</b>
<b>Обед</b>						
54-15з	Икра свекольная	100	2,26	7,13	11,44	118,80
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
ДП-6г	Каша гречневая с овощами	150	7,29	6,95	32,86	223
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>37</b>	<b>26</b>	<b>101</b>	<b>784</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>52</b>	<b>42</b>	<b>183</b>	<b>1320</b>