

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)  
Рацион: Школьное меню

День: 24.04.2026, пятница  
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>						
54-29м	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>21,42</b>	<b>18,27</b>	<b>67,56</b>	<b>520,86</b>
<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокачанной 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 тушенная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,7
54-2 г	Макароны 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>880</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>106</b>	<b>757</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>49</b>	<b>43</b>	<b>173</b>	<b>1278</b>
<b>Итого за период Завтрак</b>		<b>5755</b>	<b>255</b>	<b>189</b>	<b>766</b>	<b>5691</b>
<b>Итого за период Обед</b>		<b>8975</b>	<b>328</b>	<b>304</b>	<b>1047</b>	<b>8131</b>