


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

**Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**

**Рацион: Школьное меню**

**День:** 15.04.2026., среда

**Неделя:** 1

№ 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>						
54-6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	7,63	2,8	19,20	132,80
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,0	19,40	77,60
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,00	53,70
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29,52	140,60
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>635</b>	<b>18,97</b>	<b>18,15</b>	<b>72,75</b>	<b>532,8</b>
<b>Обед</b>						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	90	1,05	8,04	6,02	100,80
54-11с	Суп крестьянский с крупой ( крупа рисовая)	250	6,19	7,23	14,11	146,20
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,8	265,70
54-12к	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,38	6,48	35,49	225,8
54-3осус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>35</b>	<b>38</b>	<b>102</b>	<b>894</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>175</b>	<b>1426</b>