

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 приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Школьное меню

День: 12.05.2026., вторник
Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир: Котлета из курицы, Макароны отварные, Соус красный основной	260	23,16	9,28	46,62	362,8	54-5м, 1г-3соус	64,95
			гор.напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	3,1
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	40	2,38	7,55	14,93	136,4	54-19з-Пром.	14,66
			итого		500	25,84	16,83	68,25	527,1		82,71
1	2	Обед	закуска	Салат из моркови с яблоками	90	0,82	9,15	6,44	111,4	54-11з	10,92
			1 блюдо	Свекольник (со сметаной)	250	2,26	5,32	13,37	110,4	54-18с	16,63
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318	54-9м	114,12
			гарнир	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8	54-1хн	5,86
			напиток	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3	Пром	3,24
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром	2,16
			хлеб черн.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33	35	Пром	35
			сладкое								
			итого		995	28,07	33,78	112,95	768,6		107,93
1	2	Итого	день:		1495	53,91	50,61	112,2	1295,7		210,64