

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий филиала МОБУ

Башкирская гимназия с.Большеустыкинского

СОШ имени Героя Советского Союза

Латыпова Куддуса Канифовича д.Новомещерово

Сахаутдинова З.Р.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 13.05.2026., среда

Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	7,63	2,82	19,2	132,8	54-6а	16,72
				Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19,4	77,6	27,01,24	8,5
			гор.напиток	Хлеб пшеничный с маслом сливочным(порциями) и сыром твердых сортов в нарезке	85	8,14	12,13	29,65	260,4	54-1з-19з-Пром	27,24
			хлеб	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62	ТК № 476,01	45
			сладкое	Винегрет с растительным маслом	635	18,97	18,15	72,75	532,8		97,46
1	3	Обед	закуска	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	90	1,05	8,04	6,02	100,8	54-16з	13,43
			1 блюдо	Котлета из говядины	250	6,19	7,23	14,11	146,2	54-11с	13,38
			2 блюдо	Каша пшеничная рассыпчатая, соус красный основной	90	16,43	15,65	14,79	265	54-4м	83,89
			гарнир	Чай с лимоном и сахаром	170	7,08	6,98	37,29	239,8	54-12к-3соус	15,17
			напиток	Хлеб пшеничный	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3н	3,2
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,25	14,75	70,3	Пром	2,16
			хлеб черн.		25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром	1,8
			итого		855	35,05	38,45	102,06	892,7		133,03
1	3	Итого за день:			1490	54,02	56,6	174,81	1425,5		230,49