

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 приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 14.05.2026., четверг
Неделя: 2

Неделя: 2												
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир: Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша), Каша гречневая рассыпчатая	280	25,97	18,91	49,42	472,4	54-10р-4г	93,67	
				гор.напиток	200	0,15	0,14	9,93	41,5	54,32нг	8,31	
				хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,3	Пром.	2,16	
				хлеб черн.								
				итого								
1	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	510	28,4	19,29	74,11	584,2		104,14	
				Уха ростовская	90	1,22	9,13	5,42	108,8	54-9з	10,43	
				Фрикадельки из говядины	250	7,77	3,9	12,43	116,1	54-32с	28,17	
				Рис припущенный с томатом	90	12,31	10,94	6,07	172	54-29м	63,9	
				Кисель из апельсинов	180	4,52	5,3	43,58	240,1	54-27г	12,71	
				Хлеб пшеничный	200	0,43	0,09	14,32	59,7	54-20хн	21,64	
				Хлеб ржаной	30	2,3	0,25	14,75	70,3	Пром	3,24	
				итого	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром	2,16	
				итого								
				итого	865	30,2	29,91	104,92	809,7		142,25	
Итого за день:					1375	58,6	49,2	179,03	1393,9	246,39		