

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 15.05.2026., пятница
Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,7	54-1о	65,82
				Напиток	200	0,19	0,04	7,98	33	54-33хн	8,92
			гор.напиток	апельсиновый							
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром	3,24
				Сок для детского питания	200	0,6	0	33	35	Пром	35
			сладкое	(персиковый)							
			закуска								
			итого								
					645	21,1	24,41	67,4	474,2		112,98
				Салат из моркови и яблочек	90	2,51	6,44	9,36	105,6	54-11з	15,72
1	5	Обед	закуска	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,05	7,1	115	54-1с	11,2
			1 блюдо	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,9	54-2м	85,85
			2 блюдо	Макаронные отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,2	54-1г	18,14
			гарнир	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн	1,8
			напиток	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6	Пром	3,24
			хлеб бел.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2	Пром	2,16
			хлеб черн.								
			булочное								
			итого								
					900	36,75	35,1	105,27	884,3		138,11
1	5	Итого за день:			1545	57,85	59,51	172,67	1358,5		251,09