

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: 25.05.2026., понедельник

Неделя: 2

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8	10	42	285,8	54-7к	27,6
				гор.напиток	200	5	4	13	100,4	54-21гн	18,91
				хлеб	60	7	5	22	159,2	54-13-Пром.	15,24
				фрукты	200	1	1	20	88,8	Пром.	34
				итого	660	20,45	18,84	95,89	634,2		95,75
1	1	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	90	1	4	7	68,5	54-15з	8,18
				Рассольник Ленинградский	250	6	7	17	157	54-3с	19,54
				Плов из отварной говядины	200	15	15	39	348,3	54-11м	69,76
				гарнир							
				напиток	200	0	0	6	26,8	54-2гн	1,8
				хлеб бел.	45	3	0	22	105,5	Пром	3,24
				хлеб черн.	30	2	0	10	51,2	Пром	2,16
1	1	Итого за день:	итого		815	28,06	26,78	100,97	757,3		104,68
					1475	48,51	45,62	1391,5			200,43