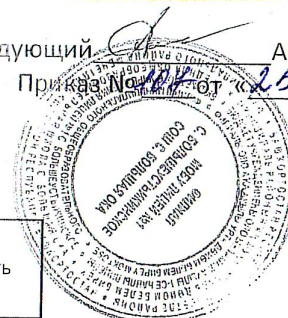


Утверждаю  
Заведующий Ахметханов Р.Р.  
Приказ № 118 от «25» 08 2025г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)  
Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустыинское СОШ с. Большая Ока

День: четверг  
Неделя: 2

10.09.2025

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
|                         |                                                  |              | Б                    | Ж            | У             |                                |
| 1                       | 2                                                | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                                  |              |                      |              |               |                                |
| 54-1т                   | Запеканка из творога                             | 200          | 39,55                | 14,23        | 28,86         | 401,7                          |
| Пром                    | Молоко сгущенное с сахаром                       | 20           | 1,44                 | 1,70         | 11,10         | 65,5                           |
| ТК №282,11              | Чай витаминизированный                           | 200          | 0,00                 | 0,00         | 10,00         | 39,0                           |
| 54-1з                   | сыр твердых сортов в нарезке                     | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0,0           | 54                             |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                      | 25           | 1,7                  | 0,3          | 8,4           | 43                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                  | <b>505</b>   | <b>49,61</b>         | <b>21,03</b> | <b>80,46</b>  | <b>708,1</b>                   |
| <b>Обед</b>             |                                                  |              |                      |              |               |                                |
| 54-34з                  | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 90           | 2,51                 | 6,44         | 9,36          | 105,60                         |
| 54-7с                   | Суп картофельный с макаронами изделиями          | 250          | 5,98                 | 2,71         | 19,42         | 126,00                         |
| 54-4м                   | Котлета из говядины                              | 90           | 16,43                | 15,66        | 14,79         | 265,7                          |
| 54-9г                   | Рагу из овощей                                   | 150          | 2,53                 | 7,46         | 12,28         | 126,40                         |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                                    | 200          | 0,3                  | 0,1          | 6,6           | 28                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                   | 60           | 4,6                  | 0,5          | 30            | 141                            |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                      | 25           | 1,7                  | 0,3          | 8,4           | 43                             |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                  | <b>865</b>   | <b>33,91</b>         | <b>33,1</b>  | <b>100,33</b> | <b>834,9</b>                   |
| <b>Итого за день</b>    |                                                  | <b>1370</b>  | <b>84</b>            | <b>54</b>    | <b>181</b>    | <b>1543</b>                    |