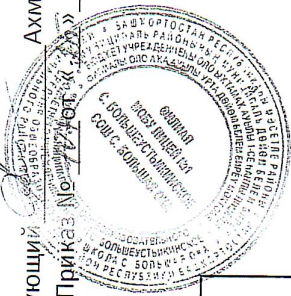


Утверждаю
Заведующий
Приказ № 111 от 3.10.2025 г.

Ахметханов Р.Р.
04.10.2025г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустыинское СОШ с. Большая Ока

День: пятница
Неделя: 1

3.10.2025г.

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-10	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32	300,70	
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8,0	33	
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0,0	33,0	35	
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	22,10	105,50	
Итого за Завтрак		645	21,12	24,41	67,4	474,2	
Обед							
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,60	
53,00	Щи из свежей капусты	250	5,80	7,05	7,10	115,0	
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90	
54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39	236	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27	
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51	
Итого за Обед		900	37	35	105	884	
Итого за день		1545	58	60	173	1359	