

Заведующий

Приказ № 107 от «25» 10.10.2025г.

Утверждаю

Ахметханов Р.Р.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустьикинское СОШ с. Большая Ока

День: пятница

Неделя: 2

10.10.2025г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172,00
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,8	167
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,4	26,80
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Итого за Завтрак		550	21,42	18,27	67,56	520,86
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2,28	9,13	9,35	128,60
54-26с	Суп овощной	250	1,76	2,44	10,13	69,50
54-5м	Курица тушенная с морковью	90	12,71	5,22	4,00	113,7
54-2 г	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79	216,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		880	28	25	106	757
Итого за день		1430	49	43	173	1278
Итого за период Завтрак		5755	255	189	766	5691
Итого за период Обед		8975	328	304	1047	8131