

Утверждаю
Заведующий Ахметханов Р.Р.
Приказ № 16 от «21» 08 2025г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)
Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустыкинское СОШ с. Большая Ока

День: среда
Неделя: 1

15.10.2025г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	7,63	2,8	19,20	132,80
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,0	19,40	77,60
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,00	53,70
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29,52	140,60
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		635	18,97	18,15	72,75	532,8
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	90	1,05	8,04	6,02	100,80
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,19	7,23	14,11	146,20
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,8	265,70
54-12к	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,38	6,48	35,49	225,8
54-3осус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		855	35	38	102	894
Итого за день		1490	54	57	175	1426