

Утверждаю  
Заведующий Ахметханов Р.Р.  
Приказ № 707 от «25» 09 2025г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)  
Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большееустыкинское СОШ с. Большая Ока

День: понедельник  
Неделя: 2 20. 10. 2025г.

| №<br>ре-<br>ц.          | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |            | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|------------|----------------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У          |                                        |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6          | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |            |                                        |
| 54-21к                  | Каша вязкая молочная ячневая   | 200          | 7,25                 | 9,31         | 34,06      | 249,10                                 |
| 54-23гн                 | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,87                 | 2,86         | 11,19      | 86,00                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 30         | 141                                    |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)     | 10           | 0,1                  | 7,3          | 0,1        | 66                                     |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,98                 | 0,4          | 10,0       | 51,20                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>500</b>   | <b>18</b>            | <b>20</b>    | <b>85</b>  | <b>593</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |            |                                        |
| 54-12з                  | Икра морковная                 | 90           | 1,89                 | 6,42         | 9,13       | 101,80                                 |
| 54-8с                   | Суп гороховый                  | 250          | 8,12                 | 3,47         | 18,42      | 137,40                                 |
| 54-27м                  | Рагу из курицы                 | 200          | 20,85                | 7,03         | 17,31      | 216,10                                 |
| 54-2гн                  | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6          | 27                                     |
| Пром                    | Апельсин                       | 200          | 1,8                  | 0,4          | 16         | 76                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5       | 141                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 30           | 2,0                  | 0,4          | 10,0       | 51                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>1030</b>  | <b>39,4</b>          | <b>18,16</b> | <b>107</b> | <b>749,5</b>                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1530</b>  | <b>57</b>            | <b>38</b>    | <b>192</b> | <b>1343</b>                            |