

Утверждаю  
Заведующий Ахметханов Р.Р.  
Приказ № 102 от «18» 11 2025г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)  
Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустыкинское СОШ с. Большая Ока

День: вторник  
Неделя: 1

18.11.2025г.

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |           |            | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|-----------------------------------|
|                         |                                       |              | Б                    | Ж         | У          |                                   |
| 1                       | 2                                     | 3            | 4                    | 5         | 6          | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                       |              |                      |           |            |                                   |
| 54-5м                   | Котлета из курицы                     | 90           | 17,18                | 3,88      | 12,04      | 151,80                            |
| 54-1г                   | Макароны отварные                     | 150          | 5,32                 | 4,92      | 32,80      | 196,80                            |
| 54-3осус                | Соус красный основной                 | 20           | 0,65                 | 0,48      | 1,74       | 14,00                             |
| 54-3гн                  | Чай с лимоном                         | 200          | 0,25                 | 0,05      | 6,61       | 27,90                             |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)            | 10           | 0,08                 | 7,3       | 0,1        | 66,10                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,3       | 14,8       | 70                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                       | <b>500</b>   | <b>26</b>            | <b>17</b> | <b>68</b>  | <b>527</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                       |              |                      |           |            |                                   |
| 54-11з                  | Салат из моркови с яблоками           | 90           | 0,82                 | 9,15      | 6,44       | 111,40                            |
| 54-18с                  | Свекольник со сметаной                | 250          | 2,26                 | 5,32      | 13,37      | 110,40                            |
| 54-9м                   | Жаркое по-домашнему                   | 200          | 20,06                | 18,76     | 17,22      | 318,0                             |
| 54-1хн                  | Компот из смеси сухофруктов           | 200          | 0,38                 | 0,00      | 19,82      | 80,8                              |
| Пром.                   | Сок для детского питания (персиковый) | 200          | 0,6                  | 0         | 33,00      | 35,0                              |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                        | 30           | 2,3                  | 0,3       | 14,8       | 70                                |
| Пром                    | Хлеб ржаной                           | 25           | 1,7                  | 0,3       | 8,4        | 43                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | <b>995</b>   | <b>28</b>            | <b>34</b> | <b>113</b> | <b>769</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1495</b>  | <b>54</b>            | <b>51</b> | <b>181</b> | <b>1296</b>                       |