

Утвержд
Заведующий Ахметханов Р
Приказ № 107 от «20» 08 202

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустьикинское СОШ с. Большая Ока

День: вторник
Неделя: 2

23.12.2025 г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,75	7,56	17,17	179,80
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	95
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,25	0,1	66
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		705	15,05	16,01	82,5	535,2
Обед						
54-15з	Икра свекольная	100	2,26	7,13	11,44	118,80
54-11с	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	6,40	7,24	13,47	144,50
54-5м	Котлета из курицы	90	17,18	3,88	12,04	151,80
ДП-6г	Каша гречневая с овощами	150	7,29	6,95	32,86	223
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,19	0,04	7,98	33,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		845	37	26	101	784
Итого за день		1550	52	42	183	1320

