

Утверждаю
Заведующий Ахметханов Р.Р.
Приказ № 10 от «21» 08 2025г.



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

День: вторник
Неделя: 1

13.01.2026г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-5м	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
Итого за Завтрак		500	26	17	68	527
Обед						
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
Итого за Обед		995	28	34	113	769
Итого за день		1495	54	51	181	1296