

Утверждаю
Заведующий Ахметханов Р.Р.
Приказ № 10 от «15» 08 2025г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустьикинское СОШ с. Большая Ока

День: среда 21.01.2026
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,80
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,2	4,5	62,00
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,4	0,0	53,70
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Итого за Завтрак		545	37	16	72	581
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	1,22	9,13	5,42	108,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,50	7,02	9,66	123,70
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,02	40,67	249,5
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,0	0,0	10,0	39
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		925	32	38	107	892
Итого за день		1470	68	54	179	1473