

Утверждаю
Заведующий Ахметханов Р.Р.
Приказ № 11 от «15» 08 2025г.



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)
Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустьикинское СОШ с. Большая Ока

День: четверг
Неделя: 2

5.03.2026г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,7
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,5
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	10,00	39,0
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		505	49,61	21,03	80,46	708,1
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,60
54-7с	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,53	7,46	12,28	126,40
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		865	33,91	33,1	100,33	834,9
Итого за день		1370	84	54	181	1543