Утверждаю
Заведующий _____ Ахметханов Р.Р.
Приказ № 10 от «26» 08 2025г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустьикинское СОШ с. Большая Ока **День:** понедельник 27.04.2026г.
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8,13	9,68	41,55	285,80
54-21гн	Какао с молоком	200	4,58	3,52	12,65	100,40
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	22,10	105,50
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Итого за Завтрак		**660**	**20**	**19**	**96**	**634**
Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	90	1,21	4,04	6,85	68,50
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157,00
54-11и	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	27
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		**815**	**28,06**	**26,78**	**100,97**	**757,3**
Итого за день		**1475**	**48**	**46**	**197**	**1392**