

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



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

День: вторник
 Неделя: 1
 28.04.2026г.

| № рец. | 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 |