

Утверждаю  
 Заведующий Ахметханов Р.Р.  
 Приказ № 28 2025г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)  
 Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустыкинское СОШ с. Большая Ока

День: пятница  
 Неделя: 1

15.05.2025г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32	300,70
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8,0	33
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0,0	33,0	35
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	22,10	105,50
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>21,12</b>	<b>24,41</b>	<b>67,4</b>	<b>474,2</b>
<b>Обед</b>						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,60
53,00	Щи из свежей капусты	250	5,80	7,05	7,10	115,0
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90
54-1г	Макаронные отварные	180	6,4	5,9	39	236
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>105</b>	<b>884</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1545</b>	<b>58</b>	<b>60</b>	<b>173</b>	<b>1359</b>