Утверждаю
Заведующий _____ Ахметханов Р.Р.
Приказ №107 от «25» 08 2025г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
Рацион: Школ ФМОБУ лицей № 1 с. Большеустьикинское СОШ с. Большая Ока

День: понедельник
Неделя: 2

18.05.2026г.

№ 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						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,25	9,31	34,06	249,10
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
54-19з	Масло сливочное (прициями)	10	0,1	7,3	0,1	66
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	51,20
Итого за Завтрак		**500**	**18**	**20**	**85**	**593**
Обед						
54-12з	Икра морковная	90	1,89	6,42	9,13	101,80
54-8с	Суп гороховый	250	8,12	3,47	18,42	137,40
54-27м	Рагу из курицы	200	20,85	7,03	17,31	216,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16	76
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		**1030**	**39,4**	**18,16**	**107**	**749,5**
Итого за день		**1530**	**57**	**38**	**192**	**1343**