

Утверждаю

Заведующий филиала МОБУ лицей №1
с.Большеустьикинское СОШ с.Новомуслюмово:
А.Р.Зиганшин

Меню

по филиалу МОБУ лицей №1 с.Большеустьикинское СОШ с.Новомуслюмово
для учащихся 1 – 4 классов, учащихся 1 – 4 классов (льготной категории)
на 1 октября 2026 г

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы		
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Сложный гарнир: Котлета рыбная (горбуша), рис припущенный с томатом	270	20	11	51	387	54-2р-27г
			гор.напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	10	42	54-32хн
			хлеб	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	40	2	8	15	136	57-19з-Пром.
			фрукты							
			итого		510	22	19	76	565	
1	4	Обед	закуска	Икра морковная	90	1,89	6,42	9,13	101,8	54-12з
			1 блюдо	Уха ростовская	250	7,77	3,9	12,43	116,1	54-32с
			2 блюдо	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172	54-29м
			гарнир	Каша перловая рассыпчатая	150	4,43	5,27	30,5	187,1	54-5г
			напиток	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,7	54-20хн
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7	Пром
			итого		850	31,88	27,32	102,9	784,9	
1	4	Итого за день:			1360	53,88	46,32	178,9	1349,9	