



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустьикинское  
З.Х. Абубакирова

### Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: 01.06.2023

Неделя: 1

| №<br>рец                | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |                                     |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
| 1                       | 2                                   | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                     |              |                      |              |              |                                   |
| 54-21к-2020             | Каша вязкая молочная ячневая        | 200          | 7,30                 | 9,30         | 34,00        | 249,10                            |
| 54-23п-2020             | Кофейный напиток на молоке          | 200          | 3,80                 | 2,90         | 11,30        | 86,00                             |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,3                  | 0,2          | 14,8         | 70                                |
| 54-1з-2020              | сыр твердых сортов в нарезке        | 15           | 3,5                  | 4,4          | 0,0          | 54                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | <b>445</b>   | <b>17</b>            | <b>17</b>    | <b>60</b>    | <b>459</b>                        |
| <b>Завтрак 2</b>        |                                     |              |                      |              |              |                                   |
| персик                  | Сок фруктовый(персик)               | 200          | 0,6                  | 0            | 33,00        | 134,4                             |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                     | <b>200</b>   | <b>1</b>             | <b>0</b>     | <b>33</b>    | <b>134</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                     |              |                      |              |              |                                   |
| 54-5з-2020              | Салат из свежих помидоров и огурцов | 80           | 0,80                 | 4,10         | 2,40         | 50,10                             |
| 54-3с-2020              | Рассольник ленинградский            | 250          | 2,40                 | 6,42         | 16,52        | 133,32                            |
| 54-11и-м-020            | Плов из отварной говядины           | 200          | 15,30                | 14,70        | 38,60        | 348,3                             |
| 54-4п-2020              | Чай с молоком и сахаром             | 200          | 1,6                  | 1,1          | 8,7          | 51                                |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,30                 | 0,20         | 14,80        | 70,30                             |
| Пром                    | Хлеб ржаной                         | 30           | 2,0                  | 0,4          | 10,0         | 51                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | <b>790</b>   | <b>24,4</b>          | <b>26,92</b> | <b>91,02</b> | <b>704,12</b>                     |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | <b>1435</b>  | <b>42</b>            | <b>44</b>    | <b>184</b>   | <b>1298</b>                       |