



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное меню

День: 03.06.2023

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,30	10,2	37,60	274,90
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,10	105,5
Итого за Завтрак		445	12	10,6	66,4	408,3
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	150	0,60	0,60	14,7	71
Итого за Завтрак		150	0,60	0,60	14,7	71
Обед						
54-34з-2020	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	80	2,20	5,74	8,30	93,90
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (рисовая)	250	2,17	6,30	13,50	119,37
54-4м(а)-2020	Котлета из говядины	90	16,44	15,72	14,9	265,56
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,80	196,8
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		790	28	33	86	750
Итого за день		1385	41	44	167	1229