

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: 04.06.2023

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
<b>Завтрак</b>						
54-25к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,30	5,40	28,70	184,50
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,0	0,0	24	95
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>7,6</b>	<b>5,6</b>	<b>67</b>	<b>349,8</b>
<b>Завтрак 2</b>						
Пром	Банан	120	2	1	25	113
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>120</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>113</b>
<b>Обед</b>						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,00	0,20	2,50	14,20
54-7с-2020	Суп с макаронными изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50
54-2м(а)-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	14,74	3,60	208,80
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,80	139,4
54-2пн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	7	27
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>26,04</b>	<b>23,44</b>	<b>80,35</b>	<b>638,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1380</b>	<b>35,64</b>	<b>30,04</b>	<b>172,35</b>	<b>1101,2</b>