

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: 05.06.2023

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						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,00	3,30	225,50
54-23пн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70
Итого за Завтрак		380	18,8	21,1	29,4	381,8
Завтрак 2						
ТК № 11,29	Яблоко	150	1	1	24,0	107
Итого за Завтрак		150	1	1	24,0	107
Обед						
ТК № 25	Салат "Степной"	80	1,28	4,17	7,01	71,34
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,02	6,15	6,60	90,1
54-12м-2020	Плов из курицы	200	15,30	14,70	38,60	348,30
54-4пн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	51
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70
Пром	Хлеб ржанный	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		790	25	27	86	682
Итого за день		1320	44	49	139	1171