

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 06.06.2023

Неделя: 2

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-25к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21пн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70
54-19з-2020	Масло сливочное (проциями)	10	0,10	7,2	0,1	66,10
Итого за Завтрак		440	12	16	56	421
Завтрак 2						
Пром	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	25
Итого за Завтрак		70	1	0	5	25
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,80	4,10	2,40	50,10
54-17с-2020	Суп овощной	250	1,77	4,65	10,10	89,00
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	197
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
Итого за Обед		840	24,67	19,85	83,7	610,9
Итого за день		1350	38	36	145	1057