

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: 07.06.2023

Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,88	5,68	22,33	167,78
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70
Итого за Завтрак		480	9,18	5,88	47,13	277,08
Завтрак 2						
Пром	Банан	120	2	1	25	113
Итого за Завтрак		120	2	1	25	113
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,00	0,20	2,50	14,20
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,10	112,80
54-28м-2020	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,80	6,20	17,60	255,70
54-1хн-2020	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		790	32	12	77	585
Итого за день		1390	43	19	149	975