



УТВЕРЖДАЮ

заведующий филиалом

МОБУ Башкирская гимназия

с.Большеустышкинское

СОШ с.Алегазово

Зиннуров Ф.Ф.

Рацион: Школьное меню

День: 05.09.2023

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
ТК № 5	Напиток витаминизированный Витоша	200	0	0	19	80
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		570	26	24	80	646
Обед						
54-12з	Икра морковная	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		930	32	31	113	858
Итого за день		1500	58	55	193	1504