



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустыркинское
З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: 13.09.2023

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						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54
ТК№ 379	Плов с изюмом	200	4,7	15,1	47,5	347
ТК№ 305,11	Кисель витаминизированный (Витоша)	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		545	11	20	94	601
Обед						
ТК№ 25	Салат "Степной"	80	1,28	4,17	7,01	71,34
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-6м	Биточек из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		775	27	32	100	789
Итого за день		1320	38	51	194	1390