



директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское
3.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: 14.09.2022

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						
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	180	17,10	21,40	28,40	377,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	150	0,6	0,6	14,70	70,50
Итого за Завтрак			20,98	29,05	63,11	600,50
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	60/50	17,30	18,10	3,20	245,00
212,00	Макаронные изделия отварные с маслом	180,5	6,97	4,44	44,48	246,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			29,08	27,09	88,56	716,02
Итого за день			50,06	56,14	151,67	1316,52