



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

21.09.2023

Рацион: Школьное меню		День: 21.09.2023				
		Неделя: 1				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1а	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	54
53-19а	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-34с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,5	6,8	16,93	159
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Итого за Завтрак		700	17,3	20	70,43	530,3
Обед						
54-16а	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13,3	339,4
Пром.	Сок виноградные	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		875	35,8	36,8	119,3	951
Итого за день		1575	53,1	56,8	189,73	1481,3