



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: 28.09.2023

Неделя: 2

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	90	14,2	10,2	11,4	193,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		585	25,5	20,2	66,4	551,5
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Сок для детского питания (виноградный)	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
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		885	32,3	22,4	109,3	767,5
Итого за день		1470	57,8	42,6	175,7	1319