



УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустьикинское
СОШ с.Алегазово
Зиннуров Ф.Ф. Зиннуров Ф.Ф.

Рацион: Школьное меню

День: 26.09.2023

Неделя: 2

№ 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						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	14,12	5,78	4,46	126,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
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 Завтрак		505	23,72	18,58	70,46	543,9
Обед						
54-12з	Икра морковная	80	1,7	5,7	8,1	90,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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	30	29	103	793
Итого за день		1280	53	48	173	1337