

Утверждаю  
Завфилиалом НОШ д.Мелекасово



Фазлыева Р.Г.  
«28» сентября 2023 г

**МЕНЮ**  
**по учреждению филиал МОБУ Башкирская гимназия с.Большеустыкинское НОШ д.Мелекасово**  
**для учащихся 1-4 классов**  
**на 28.09.2023 г**

**Четверг, 2 неделя**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	90	14,2	10,2	11,4	193,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Йогурт 2,5%	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>685</b>	<b>25,5</b>	<b>20,2</b>	<b>66,4</b>	<b>551,5</b>
<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокачанной 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 виноградные	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром	Яблоки	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
<b>Итого за обед</b>		<b>885</b>	<b>32,3</b>	<b>22,4</b>	<b>109,3</b>	<b>767,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1570</b>	<b>57,8</b>	<b>42,6</b>	<b>175,7</b>	<b>1319</b>