

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустыинское

З.Х. Абубакирова



02.10.2023

Рацион: Школьное меню

День:

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Апельсин	140	1,3	0,3	11,3	52,9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>522</b>
<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-32хн	Компот из свежих пподов	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>28,4</b>	<b>26,4</b>	<b>101,6</b>	<b>757,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>179</b>	<b>1280</b>