



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

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)  
Рацион: Школьное меню

День: 12.10.2023  
Неделя: 2

№ рец	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>						
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
54-4пн	Чай с молоком и сахаром	200	1,8	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>585</b>	<b>25,5</b>	<b>20,2</b>	<b>66,4</b>	<b>551,5</b>
<b>Обед</b>						
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	Соус для детского питания (виноградный)	200	0,8	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
<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>1470</b>	<b>57,8</b>	<b>42,6</b>	<b>175,7</b>	<b>1319</b>