



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеистининское

З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

Дата: 13.10.2023

Неделя: 2

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	68,1
54-7г	Творожное-творожная запеканка	150	11,3	5,3	13,3	145,7
54-32х	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром	Яблоко	150	0,6	0,8	14,7	66,6
Пром	молоко стевии с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		575	17	15,4	71,2	491
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-20х	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		750	24	25	100	721
Итого за день		1325	41	40	171	1212