



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

Рацион: Школьное меню

День: 13.10.2023

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)	15	0,1	10,9	0,2	99,1
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17,7	194,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	молоко сгущенное 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		630	20,7	20,7	75,7	572,5
Обед						
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
ТК№ 305,11	Кисель витаминизированный Витоша	200	0	0	24	95
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
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		890	26	27	119	822
Итого за день		1520	46	48	195	1395