



УТВЕРЖАЮ
Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустинкинское
З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: 27.10.2023
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
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-7т	Творожное-шениная 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	0,6	14,7	66,6
Пром	молоко стуженное 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 апельсина	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржякой	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