



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

Рацион: Школьное меню

День: 10.10.2023

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
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,12	5,78	4,46	126,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		560	24,92	23,78	80,36	635
Обед						
54-12з	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		905	35	36	120	938
Итого за день		1465	60	59	200	1573