



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

Рацион: Школьное меню

День: 12.10.2023

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						
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-20р	Тефтели рыбные (горбуша)	100	15,8	11,3	12,7	215,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Итого за Завтрак		650	28,5	23,1	76,8	631,2
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	135,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,3
Пром.	Сок виноградные	200	0,6	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
Итого за Обед		955	33,7	25,8	114,6	826,1
Итого за день		1605	62,2	48,9	191,4	1457,3