



УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустыкинское
СОШ с.Адегазово
Зиннуров Ф.Ф. Зиннуров Ф.Ф.

Рацион: Школьное меню

День: 20.10.2023

Неделя: 1

№ 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						
54-3о	Омлет с морковью	200	14,8	20,20	6,90	268,10
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117
Пром.	Апельсин	140	1,30	0,30	11,3	53
Итого за Завтрак		590	20,4	20,9	62,6	519,2
Обед						
54-15з	Икра свекольная	100	2,1	7,1	10,1	113,2
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89
54-1г	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
ТК№ 305,11	Кисель витаминизированный Витоша	200	0	0	24	95
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб ржаной	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Обед		920	31	35	121	917
Итого за день		1510	52	55	183	1436