



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустыинское  
З.Х. Абубакирова

07.11.2023

Рацион: Школьное меню		День: 07.11.2023				
		Неделя: 1				
№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
ТК № 5	Напиток Витоша	200	0	0	19	80
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>67</b>	<b>550</b>
<b>Обед</b>						
54-12з	Икра морковная	80	1,7	5,7	8,1	90,6
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>97</b>	<b>716</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>165</b>	<b>1266</b>