

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



| Рацион: Школьное меню   |                                                     |              | День: 08.11.2023     |             |             |                                   |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|
|                         |                                                     |              | Неделя: 1            |             |             |                                   |
| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|                         |                                                     |              | Б                    | Ж           | У           |                                   |
| 1                       | 2                                                   | 3            | 4                    | 5           | 6           | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                                     |              |                      |             |             |                                   |
| 54-11м-2020             | Плов из отварной говядины                           | 200          | 15,30                | 14,70       | 38,60       | 348,30                            |
| ТК №282,11              | Чай витаминизированный                              | 200          | 0                    | 0           | 10,00       | 39,0                              |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,30                 | 0,20        | 14,80       | 70,30                             |
| ТК № 476,01             | Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт) | 100          | 3,2                  | 3,2         | 4,5         | 62                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                     | <b>530</b>   | <b>20,8</b>          | <b>18,1</b> | <b>67,9</b> | <b>519,6</b>                      |
| <b>Обед</b>             |                                                     |              |                      |             |             |                                   |
| 54-11з                  | Салат из моркови и яблок                            | 80           | 0,7                  | 8,1         | 5,7         | 99                                |
| 54-1с                   | Щи из свежей капусты со сметаной                    | 200          | 4,7                  | 5,6         | 5,7         | 92,2                              |
| 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                             |
| Пром.                   | Сок персиковый                                      | 200          | 0,6                  | 0           | 33          | 134,4                             |
| Пром.                   | Хлеб пшеничный                                      | 30           | 2,3                  | 0,2         | 14,8        | 70,3                              |
| Пром.                   | Хлеб ржанный                                        | 25           | 1,7                  | 0,3         | 8,4         | 42,7                              |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                     | <b>775</b>   | <b>28</b>            | <b>34</b>   | <b>91</b>   | <b>787</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                                     | <b>1305</b>  | <b>49</b>            | <b>53</b>   | <b>159</b>  | <b>1307</b>                       |