

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Болышустрикинское

З.Х. Абубакирова



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 13.11.2023
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-25 1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-21пн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Завтрак		570	16	17	78	527
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)	250	8,2	7,2	14,1	146,1
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-2пн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		860	34,5	25,7	101	773,1
Итого за день		1430	50	43	179	1300