

Утверждаю
Завфилиалом НОШ д.Мелекасово



Фазлыева Р.Г.
«10» января 2024 г

МЕНЮ
по учреждению филиал МОБУ Башкирская гимназия с.Большеустьикинское НОШ д.Мелекасово
для учащихся 1-4 классов
на 10.01.2024 г

среда, 1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	36,6	348,2
Тк №282,11	Чай витаминизированный	200	0,010	0	0	10,39
Пром	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,2	14,8	70,3
Пром	Йогурт 2,5%	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		530	20,8	18,1	67,9	519,5
Обед						
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
54-11 г	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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за обед		775	28,4	34,4	90,9	786,9
Итого за день		1305	49,2	52,5	158,8	1306,4