

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 30.05.2024

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
Завтрак						
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5,74	7,20	30,33	209,00
54-21гн	какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,10	7,2	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		505	13,84	18,4	65,13	481
Завтрак 2						
Пром	Банан	200	3	1	42	189
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,0	0,0	24	95
Итого за Завтрак		400	3	1	66	284
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	90	0,72	0,09	2,25	12,70
54-7с	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,31	14,86	3,51	208,90
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Пром	Печенье	25	1,88	2,45	18,60	104,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		880	32,52	26,38	123,58	862,3
Итого за день		1785	49,36	45,78	254,21	1627,3