

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 05.06.2024

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,69	7,19	31,62	217,8
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		510	18,19	15,59	66,32	477,4
Завтрак 2						
ТК № 11,29	Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	89
Итого за Завтрак		200	0,8	0,8	19,6	89
Обед						
54-7з	Салат из бел/капусты	90	2,27	9,13	9,30	128,40
54-32с	Уха ростовская	250	6,23	9,13	9,30	128,40
154-10р	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,22	6,34	35,93	233,70
54-3осус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-3н	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржано	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		885	39,18	37,18	101,41	881,16
Итого за день		1595	58	54	187	1447