

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: 06.06.2024

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						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,70
Пром	молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	66
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	51
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		475	46,09	24,63	70,86	689,7
Завтрак 2						
Пром	Киви	100	1	0	12	47
Пром	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого за Завтрак		200	2	0	19	82
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	80	2,20	5,74	8,30	93,90
54-6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	7,84	2,86	14,75	136,20
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	5,89	13,98	2,14	188,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,90	7,02	40,67	249,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	71
Пром	Хлеб ржаной	30	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед		880	25	30	117	895
Итого за день		1555	73	55	208	1667