

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 08.06.2024

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						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6,25	7,37	30,00	211,10
54-21нг	Какао с молоком	200	4,68	3,52	12,50	100,40
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		505	14	19	65	483
Завтрак 2						
фрукты	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	113
Итого за Завтрак		200	2	0	16	113
Обед						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,24	9,36	105,60
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37	110,70
54-22м	Рагу из курицы	200	20,95	7,04	17,52	217,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
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		815	31	20	82	632
Итого за день		1520	48	38	163	1228