

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОБУ Башкирская гимназия
 с. Большеустыинское



З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 10.06.2024

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						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,39	12,6	47,06	343,50
27,01,24	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,40	77,60
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	17,29	17,44	88,56	580,3
Завтрак 2						
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,6	89
Итого за Завтрак		200	0,80	0,80	19,6	89
Обед						
54-16з	Винегрет с растительным маслом	90	1,05	8,04	6,02	100,80
54-8с	Суп гороховый	250	8,16	3,48	18,65	138,60
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,65	14,8	265,00
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,92	32,80	196,8
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	30	2,30	0,25	14,75	70,30
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		830	34	33	95	814
Итого за день		1540	52	51	204	1483