

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустыинское

З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 12.06.2024

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						
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32	300,70
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	51
Пром	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30
Итого за Завтрак		480	24,56	30,22	64,97	629,8
Завтрак 2						
Пром	Мандарин					
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	150	1	1	24,0	107
Итого за Завтрак		150	1	1	24,0	107
Обед						
ТК № 25	Салат "Степной"	80	1,28	4,17	7,01	71,34
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,81	7,05	7,15	115,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,78	4,46	126,40
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36	200
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,0	0,0	24	95
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржанный	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		855	30	22	111	765
Итого за день		1485	56	53	200	1502