

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 19.06.2024

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						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,06	11,63	42,60	311,20
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82
54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Итого за Завтрак		500	19	19	71	533
Завтрак 2						
Пром	Сок фруктовый(персик)	200	0,6	0	33,00	134,4
Итого за Завтрак		200	1	0	33	134
Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0,87	4,63	2,78	56,10
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157,00
54-11и-м-020	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	2,0	1,1	8,6	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	29,47	28,51	99,1	723,19
Итого за день		1515	49	48	203	1390