

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиала МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустыинское
СОШ имени Героя Советского Союза
Латыпова Куддуса Каифовича д.Новомещерово

Сахаутдинова З.Р.



Рацион: Школьное меню

День: 4.10.2024.
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	23,97	4,32		300,70
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	8,0		33
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0,0	33,0		35
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10		105,50
Итого за Завтрак		645	21,1	24,41	67,4		474,2
Обед							
54-11з	Салат из моркови с яблоками	90	0,78	9,15	6,10		109,80
53,00	Щи из свежей капусты	250	1,90	4,95	8,93		88,8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	5,89	13,98	2,14		188,44
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,0	41		250
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	20,1	18,8	17		318
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		905	40	55	107		1111
Итого за день		1550	61	79	175		1586