

Утверждаю
Завфилиалом НОШ д.Мелекасово



Фазлыева Р.Г.
«06» декабря 2021г

МЕНЮ
по учреждению филиал МОБУ Башкирская гимназия с.Большеустыькинское НОШ д.Мелекасово
для учащихся 1-4 классов
на 06.12.2021 г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	150	23,20	11,60	4,70	216,00
610,03	Рис припущенный	180	4,52	5,20	46,70	251,43
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
368,00	Фрукты (Груша)	150	0,6	0,5	15,5	69
Итого за Завтрак			32,12	17,65	101,15	693,43