



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустьикинское  
З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 21.11.2024

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
<b>Завтрак</b>						
54-10р	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,90
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,75	4,42	36,32	200,10
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,2	14,8	70,30
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>24,01</b>	<b>16,38</b>	<b>93,7</b>	<b>619,6</b>
<b>Обед</b>						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	90	1,21	9,31	5,31	108,20
54-32с	Уха ростовская	250	6,23	9,13	9,30	128,40
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,70
54-11г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,30	59,8
Пром	Сок для детского питания (персиковый)	200	1	0,2	20,20	86,6
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
<b>Итого за Обед</b>		<b>1055</b>	<b>30,32</b>	<b>38,02</b>	<b>108,31</b>	<b>878,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1560</b>	<b>54,33</b>	<b>54,4</b>	<b>202,01</b>	<b>1498,4</b>