



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

Рацион: Школьное меню

День: 22.11.2024

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>						
54-1о	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>645</b>	<b>21,1</b>	<b>24,41</b>	<b>67,4</b>	<b>474,2</b>
<b>Обед</b>						
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 ржаный	30	2,0	0,4	10,0	51
<b>Итого за Обед</b>		<b>905</b>	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>107</b>	<b>1111</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>61</b>	<b>79</b>	<b>175</b>	<b>1586</b>