

Утверждаю  
Завфилиалом НОШ д.Мелекасово



Фазлыева Р.Г.  
«5" сентября 2022 г

**МЕНЮ**  
**по учреждению филиал МОБУ Башкирская гимназия с.Большеустыкинское НОШ д.Мелекасово**  
**для учащихся 1-4 классов**  
**на 05.09.2022 г**

Рацион: Школьное меню

День:

понедельник

Неделя:

1

| №<br>рец.        | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|------------------|----------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|-------|----------------------------------------|
|                  |                                        |                 | Б                    | Ж     | У     |                                        |
| 1                | 2                                      | 3               | 4                    | 5     | 6     | 7                                      |
| Завтрак          |                                        |                 |                      |       |       |                                        |
| 80,62            | Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши) | 80/40           | 18,90                | 9,20  | 3,80  | 173,00                                 |
| 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                                    |
| Итого за Завтрак |                                        |                 | 27,22                | 14,80 | 84,80 | 581,43                                 |