



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

Рацион: Школьное меню

День: 06.12.2024

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 |
| 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 |