



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

Рацион: Школьное меню

День: 13.12.2024

Неделя: 2

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-29м | Фрикадельки из говядины | 90 | 12,31 | 10,94 | 6,07 | 172,00 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 180 | 3,69 | 6,37 | 23,8 | 167 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0,7 | 0,5 | 1,8 | 14 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,0 | 6,4 | 26,80 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 106 |
| Итого за Завтрак | | 535 | 20,26 | 18,19 | 60,14 | 485,76 |
| Обед | | | | | | |
| 54-34з | Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком | 90 | 2,51 | 6,44 | 9,36 | 105,60 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронами изделиями | 250 | 5,98 | 2,71 | 19,42 | 126,00 |
| 54-5м | Курица тушенная с морковью | 90 | 12,71 | 5,22 | 4,00 | 113,7 |
| 54-9г | Рагу из овощей | 200 | 3,82 | 9,99 | 18,17 | 177,9 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 20,06 | 18,76 | 17,22 | 318,0 |
| Пром | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 30 | 141 |
| Пром | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 43 |
| Итого за Обед | | 915 | 51 | 44 | 106 | 1025 |
| Итого за день | | 1450 | 72 | 62 | 166 | 1510 |