



Заведующий филиала МБОУ Башкирская гимназия с.Большеустьикинское
 СОШ имени Героя Советского Союза Латыпова Куддуса Канифовича
 Новомейзерова З.Р.
 Сахаутдинова З.Р.

Рацион: Школьное меню
 День: 13.01.2025.
 Неделя: 1

Рацион: Школьное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)*					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6,69	7,19	31,62	217,80		
54-21гн	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40		
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,50		
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70		
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54		
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89		
Итого за Завтрак			21	17	94	609		
Обед								
54-15з	Икра свекольная	100	2,26	7,15	11,44	118,80		
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157,00		
54-11и	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3		
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	27		
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			29,11	29,89	105,56	807,6		
Итого за день			50	47	200	1417		