

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий филиала МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустьикинское

СОШ имени Героя Советского Союза
Латыпова Куддуса Канифовича д.Новомещерово

 Сахаутдинова З.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 19.03.2025.

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-12м	Плов из курицы	200	27,23	8,09	33,22	314,60
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	20,06	18,76	17,22	318,00
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,8	70
Итого за Завтрак		430	53	30	70	702,6
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,89	7,09	12,68	137,90
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	200	24,81	6,23	17,59	225,7
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	14,8	70
Пром	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	89
Итого за Обед		1015	38	24	103	667,6
Итого за день		1545	91	54	173	1542