

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий филиала МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустьикинское
СОШ имени Героя Советского Союза
Латыпова Куддуса Канифавича д.Новомещерово
 Сахавутдинова З.Р.

Рацион: Школьное меню

День: 14.03.2025.

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-1о	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						
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		815	39,22	45,85	100,9	1000,97
Итого за день		1460	60,32	70,26	168,3	1586