



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
Рацион: Школьное меню

День: 20.09.2022
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						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого за Завтрак			19,51	19,67	42,71	428,82
Обед						
649,09	Икра морковная	40	1,00	3,00	4,00	46,00
129,08	Суп картофельный с горохом и гречками	250	8,00	4,00	32,00	199,00
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	200	14,30	17,30	14,00	269,0
113,00	Апельсины	200	2,00	0,00	16,00	86,0
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,09	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,4	0,4	22	106
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			29,70	24,86	120,60	842,75
Итого за день			49,21	44,53	163,31	1271,57