



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: 30.09.2022

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						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/7	7,70	10,60	41,00	291,00
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	12	2,93	2,83	0	37
Итого за Завтрак			14,51	21,08	89,23	606,60
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
212,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,56	7,93	37,14	243,6
15,00	Сок фруктовый натуральный	200	0,60	0,00	33,00	136,0
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			25,28	22,40	121,92	793,98
Итого за день			39,79	43,48	211,15	1400,58
Итого за период			445,40	456,53	1678,84	12662,42
Итого за период			44,54	45,65	167,88	1266,24