



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская
гимназия с. Большеустьикинское
З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: 16.09.2015

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						
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,68	12,16	6,76	191,20
54-11г	Картофельное пюре	180	3,69	6,37	23,79	167,30
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	6,4	26,80
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,5	29,5	140,60
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Завтрак		590	24,77	19,85	78,27	591,26
Обед						
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,52	10,15	10,39	143,00
54-26с	Суп овощной	250	1,76	2,44	10,13	69,50
54-5м	Курица тушеная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6
54-2 г	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79	216,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		935	33	28	115	845
Итого за день		1525	58	48	194	1436