



УТВЕРЖДАЮ

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: 20.09.2015

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-5м	Котлета из курицы	100	19,09	4,32	13,37	168,70
54-1г	Макароны отварные	180	6,39	5,91	39,36	236,20
54-3осус	Соус красный основной	20	0,65	0,48	1,74	14,00
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,25	0,05	6,61	27,90
54-19з	Масло сливочное (проциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,10
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Итого за Завтрак		555	30	18	83	618
Обед						
54-11з	Салат из моркови с яблоками	100	0,91	10,17	7,15	123,80
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,26	5,32	13,37	110,40
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,06	18,76	17,22	318,0
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0,00	19,82	80,8
Пром.	Сок для детского питания (персиковый)	200	0,6	0	33,00	35,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		1020	29	35	121	816
Итого за день		1575	59	53	204	1435