



УТВЕРЖДАЮ

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День:

20.10.2015

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |               |                                        |
| 54-21к                  | Каша вязкая молочная ячневая   | 250          | 9,06                 | 11,63        | 42,60         | 311,20                                 |
| 54-23гн                 | Кофейный напиток с молоком     | 200          | 3,87                 | 2,86         | 11,19         | 86,00                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 30            | 141                                    |
| 54-19з                  | Масло сливочное (проциями)     | 10           | 0,1                  | 7,3          | 0             | 66                                     |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 30           | 1,98                 | 0,4          | 10,0          | 51,20                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>550</b>   | <b>20</b>            | <b>23</b>    | <b>93</b>     | <b>655</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |               |                                        |
| 54-12з                  | Икра морковная                 | 100          | 2,12                 | 7,13         | 10,14         | 113,10                                 |
| 54-8с                   | Суп гороховый                  | 250          | 8,12                 | 3,47         | 18,42         | 137,40                                 |
| 54-27м                  | Рагу из курицы                 | 200          | 20,85                | 7,03         | 17,31         | 216,10                                 |
| 54-2гн                  | Чай с сахаром                  | 200          | 0,2                  | 0,0          | 6             | 27                                     |
| Пром                    | Апельсин                       | 200          | 1,8                  | 0,4          | 16            | 76                                     |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                 | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                    | 45           | 3,4                  | 0,4          | 22,1          | 106                                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>1055</b>  | <b>41,05</b>         | <b>18,91</b> | <b>120,09</b> | <b>815,1</b>                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1605</b>  | <b>61</b>            | <b>41</b>    | <b>214</b>    | <b>1470</b>                            |