



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: 28.11.2015

Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|
|                         |                                |              | Б                    | Ж            | У            |                                   |
| 1                       | 2                              | 3            | 4                    | 5            | 6            | 7                                 |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |              |              |                                   |
| 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                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | <b>590</b>   | <b>24,77</b>         | <b>19,85</b> | <b>78,27</b> | <b>591,26</b>                     |
| <b>Обед</b>             |                                |              |                      |              |              |                                   |
| 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 тушенная 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                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | <b>935</b>   | <b>33</b>            | <b>28</b>    | <b>115</b>   | <b>845</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                | <b>1525</b>  | <b>58</b>            | <b>48</b>    | <b>194</b>   | <b>1436</b>                       |