



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

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

**Рацион: Школьное меню**

День: 25.12.2015  
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			5	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,7
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,88	3,40	22,20	130,9
TK №282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	10,00	39,0
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,0	51
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	141
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>52,47</b>	<b>22,87</b>	<b>100,6</b>	<b>817,1</b>
<b>Обед</b>						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зефиром горошком	100	2,80	7,15	10,42	117,10
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-4м	Котлета из говядины	100	18,25	17,40	16,43	295,2
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,90
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	7	28
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>955</b>	<b>39,06</b>	<b>38,18</b>	<b>122,67</b>	<b>990,2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>92</b>	<b>61</b>	<b>223</b>	<b>1807</b>