



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: 30.12.2020
Неделя: 1

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая 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 (процентами) | 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 | 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 |
| Итого за день | | | 1575 | 59 | 53 | 204 |
| | | | | | | 1435 |