



УТВЕРЖДАЮ
директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустыкинское
З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное
меню

День: 03.10.2022
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						
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	80/40	18,90	9,20	3,80	173,00
610,03	Рис припущенный	180	4,52	5,20	46,70	251,43
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого за Завтрак			27,22	14,80	84,80	580,93
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	60/30	19,83	17,99	2,93	251,97
212,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,56	7,93	37,14	243,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			30,33	31,22	81,13	728,65
Итого за день			57,55	46,02	165,93	1309,58