



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: 06.10.2022

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	180	3,6	5,56	24,2	163,00
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,9	79
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
27,01	Сыр (порциями)	12	2,93	2,83	0	37
Итого за Завтрак			19,74	18,79	75,61	553,78
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	80/30	16,20	14,50	13,90	252,00
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	4,60	3,60	31,70	180,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	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			26,09	24,21	89,46	685,02
Итого за день			45,83	43,00	165,07	1238,80