



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

Рацион: Школьное меню

День: 09.01.2016  
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
<b>Завтрак</b>						
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8,13	9,68	41,55	285,80
54-21гн	Какао с молоком	200	4,58	3,52	12,65	100,40
Пром	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,40	22,10	105,50
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>660</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>96</b>	<b>634</b>
<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	90	1,21	4,04	6,85	68,50
54-3с	Рассольник ленинградский	250	5,93	7,21	17,04	157,00
54-11и	Плов из отварной говядины	200	15,32	14,73	38,58	348,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	27
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>28,06</b>	<b>26,78</b>	<b>100,97</b>	<b>757,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>197</b>	<b>1392</b>