



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

Рацион: Школьное меню

День: 26.01.2016

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						
54-7к	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	200	8,13	9,68	41,55	285,80
54-21пн	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
Итого за Завтрак		660	20	19	96	634
Обед						
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
54-2пн	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
Итого за Обед		815	28,06	26,78	100,97	757,3
Итого за день		1475	48	46	197	1392