



Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большестыкинское
3.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 29.01.2020
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						
54-10р	Рыба припущеная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,90
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,87	7,61	43,12	280,50
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,50
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,8	70,30
Итого за Завтрак		510	28,4	19,29	74,11	584,2
Обед						
54-9з	Салат из белокачанной капусты с морковью и	90	1,22	9,13	5,42	108,80
54-32с	Уха ростовская	250	7,77	3,90	12,43	116,10
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,31	10,94	6,07	172,00
54-27г	Рис припущенный с томатом	180	4,52	5,3	43,58	240,1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,43	0,09	14,32	59,7
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,3
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		865	30,2	29,91	104,92	809,7
Итого за день		1375	58,6	49,2	179,03	1393,9