



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

**Рацион: Школьное меню**

**День: 02.08.2016**

**Неделя: 2**

№ 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>						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,25	9,31	34,06	249,10
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
54-19з	Масло сливочное (процессированное)	10	0,1	7,3	0,1	66
Пром	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,0	51,20
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>85</b>	<b>593</b>
<b>Обед</b>						
54-12з	Икра морковная	90	1,89	6,42	9,13	101,80
54-8с	Суп гороховый	250	8,12	3,47	18,42	137,40
54-27м	Рагу из курицы	200	20,85	7,03	17,31	216,10
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6	27
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16	76
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
<b>Итого за Обед</b>		<b>1030</b>	<b>39,4</b>	<b>18,16</b>	<b>107</b>	<b>749,5</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1530</b>	<b>57</b>	<b>38</b>	<b>192</b>	<b>1343</b>