



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

Рацион: Школьное меню

День: 19.02.2016

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
54-1т	Запеканка из творога	200	39,55	14,23	28,86	401,7
Пром	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,70	11,10	65,5
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0,00	0,00	10,00	39,0
54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>505</b>	<b>49,61</b>	<b>21,03</b>	<b>80,46</b>	<b>708,1</b>
<b>Обед</b>						
54-34з	Салат с картофелем с морковью и зеленым горошком	90	2,51	6,44	9,36	105,60
54-7с	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	5,98	2,71	19,42	126,00
54-4м	Котлета из говядины	90	16,43	15,66	14,79	265,7
54-9г	Рагу из овощей	150	2,53	7,46	12,28	126,40
54-3гн	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	6,6	28
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	30	141
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
<b>Итого за Обед</b>		<b>865</b>	<b>33,91</b>	<b>33,1</b>	<b>100,33</b>	<b>834,9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>84</b>	<b>54</b>	<b>181</b>	<b>1543</b>