

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий филиалом
 МОБУ Башкирская гимназия
 с.Большеустыкинский
 СОШ с.Алегазово

 Заляева Э.Р.

Рацион: Школьное меню

День: _____
 Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6а	Суп гороховый с картофелем и куриным мясом	250	8	3	19	133
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	20	81
Пром.54-1з	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями)	60	4	11	25	216
Итого за Завтрак		610	15	17	69	492
Обед						
54-15з	Икра свекольная	90	1,22	9,13	5,42	108,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,5	7,02	9,66	123,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7
54-5г-3соус	Сложный гарнир: Каша перловая рассыпчатая, соус красный основной	170	5,09	5,75	32,28	187,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за Обед		875	30,42	35,91	97,52	820,7
Итого за день		1485	45,42	52,91	166,52	1312,7