


 УТВЕРЖДАЮ
 заведующий филиалом
 МОБУ Башкирская гимназия
 с.Большеустьикинское
 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						
54-16к	Каша "Дружба"	250	6	7	30	211
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86
54-19з; Пром.	Хлеб пшеничный, масло сливочное (порциями), хлеб ржаной	95	6	8	38	249
Итого за Завтрак		545	16	18	79	546
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0,82	9,15	6,44	111,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,05	7,1	115
54-27м	Рагу из курицы	200	20,85	7,03	17,31	216,1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Итого за Обед		1030	36,21	24,51	106,39	790,7
Итого за день		1575	52,21	42,51	185,39	1336,7