



УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустыинское
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						
54-29м-139	Сложный гарнир: Фрикадельки из говядины, картофель тушеный	240	16	20	31	368
54-2гн	Чай с сахаром	200	0	0	6	27
Пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	70	5	1	31	148
Итого за Завтрак		510	21	21	68	543
Обед						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2,28	9,13	9,35	128,6
54-26с	Суп из овощей	250	1,76	2,44	10,13	69,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,71	5,22	4	113,7
54-2 г	Макароны отварные с овощами	180	5,64	7,44	31,79	216,5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,38	0	19,82	80,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	42,7
Итого за Обед		880	27,82	24,93	105,54	757,3
Итого за день		1390	48,82	45,93	173,54	1300,3