



УТВЕРЖДАЮ
директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское
З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное меню

День: 21.10.2022

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
181,39	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,7	7,80	39,80	253,00
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,8	0,4	24,6	118
27,01	Сыр (порциями)	12	2,93	2,83	0	37
Итого за Завтрак			12,43	11,03	74,10	446,50
Обед						
54,47	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,09	5,01	13,9	109,77
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	100/40	20,60	18,30	17,50	320,00
138,06	Картофельное пюре	150	3,00	4,63	20,1	136,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			28,95	28,38	85,23	718,17
Итого за день			41,38	39,41	159,33	1164,67