



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: 26.10.2022

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|
|                         |                                                            |                 | Б                    | Ж     | У      |                                           |
| 1                       | 2                                                          | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                         |
| <b>Завтрак</b>          |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |
| 131,79                  | Плов из мяса птицы (филе)                                  | 180             | 17,10                | 21,40 | 28,40  | 377,00                                    |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |
| 1,1                     | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 50              | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 118                                       |
| 401,08                  | Масло сливочное                                            | 10              | 0,08                 | 7,3   | 0,1    | 66,10                                     |
| 38,59                   | Яблоко                                                     | 150             | 0,6                  | 0,6   | 14,70  | 70,50                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                            |                 | 20,98                | 29,05 | 63,11  | 600,50                                    |
| <b>Обед</b>             |                                                            |                 |                      |       |        |                                           |
| 53,39                   | Щи из свежей капусты со сметаной                           | 200/5           | 1,55                 | 4,11  | 7,18   | 72,63                                     |
| 96,19                   | Гуляш                                                      | 60/50           | 17,30                | 18,10 | 3,20   | 245,00                                    |
| 212,00                  | Макаронные изделия отварные с маслом                       | 180,5           | 6,97                 | 4,44  | 44,48  | 246,0                                     |
| 283                     | Чай с сахаром                                              | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |
| 420,02                  | 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                                        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                            |                 | 29,08                | 27,09 | 88,56  | 716,02                                    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                            |                 | 50,06                | 56,14 | 151,67 | 1316,52                                   |