



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

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

**Рацион: Школьное  
меню**

**День: 23.11.2022**

**Неделя: 1**

| №<br>рец.               | 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>          |                                                        |                 |                      |       |        |                                           |
| 445,3                   | Биточки мясные с томатным соусом                       | 60/40           | 9,97                 | 11,9  | 8,87   | 182,53                                    |
| 211,05                  | Макаронные изделия отварные с маслом                   | 150/5           | 6,97                 | 8,00  | 37,00  | 244,0                                     |
| 293                     | Какао с молоком                                        | 200             | 3,6                  | 3,3   | 13,70  | 98,0                                      |
|                         | Хлеб пшеничный                                         | 50              | 3,8                  | 0,4   | 24,6   | 118                                       |
| 476,01                  | Кисломолочный продукт для детского питания<br>(йогурт) | 100             | 3,2                  | 3,2   | 4,5    | 62                                        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                        |                 | 24,34                | 23,60 | 84,17  | 642,03                                    |
| <b>Обед</b>             |                                                        |                 |                      |       |        |                                           |
| 450,13                  | Суп картофельный с клецками                            | 250             | 1,72                 | 6,27  | 11,83  | 110,91                                    |
| 423,18                  | Тефтели рыбные (филе горбуши) с томатным<br>соусом     | 60/40           | 7,86                 | 6,26  | 8,12   | 120,8                                     |
| 611,02                  | Рис припущенный                                        | 180             | 4,55                 | 7,88  | 46,75  | 275,89                                    |
| 283                     | Чай с сахаром                                          | 200             |                      |       | 9,98   | 39,9                                      |
|                         | Хлеб пшеничный                                         | 30              | 2,3                  | 0,2   | 15     | 71                                        |
| 1,20                    | Хлеб ржаной                                            | 20              | 1,0                  | 0,2   | 9,0    | 42                                        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                        |                 | 17,39                | 20,85 | 100,40 | 660,00                                    |
| <b>Итого за день</b>    |                                                        |                 | 41,73                | 44,45 | 184,57 | 1302,03                                   |