

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное  
 меню

День: 24.11.2022

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	180	3,6	5,56	24,2	163,00
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,9	79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
27,01	Сыр (порциями)	11	2,93	2,83	0	37
<b>Итого за Завтрак</b>			19,74	18,79	75,61	553,78
<b>Обед</b>						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	60/30	9,87	11,79	8,34	178,08
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/5	3,14	3,99	22,34	137,95
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>			18,30	21,89	74,54	569,05
<b>Итого за день</b>			38,04	40,68	150,15	1122,83