

УТВЕРЖДАЮ  
 директор МОБУ Башкирская гимназия  
 с. Большеустыкинское  
 \_\_\_\_\_ З.Х. Абубакирова

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)**  
**Рацион: Школьное меню**

День: 25.11.2022  
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
181,00	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	6,1	7,23	42,86	261,39
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)	11	2,93	2,83	0	37
<b>Итого за Завтрак</b>			12,83	10,46	77,16	454,89
<b>Обед</b>						
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)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	150	3,51	5,42	23,6	157,53
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>			18,81	20,35	79,77	578,72
<b>Итого за день</b>			31,64	30,81	156,93	1033,61