

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное  
 меню

День: 09.12.2022  
 Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|
|                         |                                                                     |                 | Б                    | Ж     | У      |                                     |
| 1                       | 2                                                                   | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                                     |                 |                      |       |        |                                     |
| 181,00                  | Каша рисовая молочная<br>вязкая с маслом                            | 200/5           | 6,1                  | 7,23  | 42,86  | 261,39                              |
| 282,11                  | Чай<br>витаминизированный                                           | 200             |                      |       | 9,7    | 39                                  |
| 420,05                  | Хлеб пшеничный<br>обогащенный<br>витаминами для детского<br>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<br>ленинградский со<br>сметаной                          | 200/10          | 2,09                 | 5,01  | 13,9   | 109,77                              |
| 502,53                  | Биточки из мяса птицы с<br>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                             |