


УТВЕРЖДАЮ
 заведующий филиалом
 МОБУ Башкирская гимназия
 с.Большеустыкинское
 СОШ с.Алегазово
 для  Зиннуров Ф.Ф.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: Школьное меню

День: 06.12.2022

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
Завтрак						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого за Завтрак			19,51	19,67	42,71	428,82
Обед						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
1,20	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			23,69	22,18	88,36	651,05
Итого за день			43,20	41,85	131,07	1079,87