

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное
меню

День: 12.01.2023
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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			19,74	18,79	75,61	553,78
Обед						
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
Итого за Обед			18,30	21,89	74,54	569,05
Итого за день			38,04	40,68	150,15	1122,83