

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Школьное
меню

День: 13.01.2023
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						
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
Итого за Завтрак			12,83	10,46	77,16	454,89
Обед						
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
Итого за Обед			18,81	20,35	79,77	578,72
Итого за день			31,64	30,81	156,93	1033,61