

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное  
 меню

День: 18.01.2023  
 Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47,00
<b>Итого за Завтрак</b>			19,09	24,30	71,99	582,71
<b>Обед</b>						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
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>			24,41	23,89	81,14	638,56
<b>Итого за день</b>			43,50	48,19	153,13	1221,27