

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: 20.01.2023

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
Завтрак						
493,02	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	4,85	6,72	26,35	185,91
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
401	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
27,01	Сыр (порциями)	11	2,63	2,66	0	35
Итого за Завтрак			11,36	17,03	74,58	499,51
Обед						
129,2	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
502,53	Биточки из мяса птицы с томатным соусом (филе)	60/30	9,95	9,48	8,57	159,02
212,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,82	4,31	37,08	210,5
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,89	78,7
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	71
1,20	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			25,10	18,94	107,75	703,58
Итого за день			36,46	35,97	182,33	1203,09
Итого за период			403,33	420,34	1603,06	11836,99
Итого за период			40,33	42,03	160,31	1183,70