



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное
меню

День: 30.01.2018
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						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	160	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
401,08	Масло сливочное	10	0,18	7,3	0,1	66,00
Итого за Завтрак			13,41	20,25	67,46	506,41
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
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			19,77	21,98	80,41	599,28
Итого за день			33,18	42,23	147,87	1105,69