



УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустыкинское
СОШ с.Алегазово
Зиннуров Ф.Ф. Зиннуров Ф.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
Рацион: Школьное меню

День: 19.01.2023

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
227,7	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,50	19,80	35,10	431,0
283	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,50	109,0
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	14,8	71
401,08	Масло сливочное	5	0,09	3,7	0,1	33,00
38,59	Яблоко	100	0,6	0,7	14,7	71
Итого за Завтрак			18,24	18,59	65,81	507,28
Обед						
2,10	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
67,32	Свекольник со сметаной	200/10	2,25	4,93	14,74	112,75
423,18	Тефтели рыбные (филе горбуши) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302,01	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,60
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
420,05	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	15	71
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			19,56	23,20	98,63	684,77
Итого за день			37,80	41,79	164,44	1192,05