



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Школьное меню

День: 20.01.2023

Неделя: 2

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		250/7	7,70	10,60	41,00	291,00
305,11	Витаминизированный кисель		200			23,5	95
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания		30	2,3	0,2	14,8	71
27,01	Сыр (порциями)		12	2,93	2,83	0	37
Итого за Завтрак				12,93	13,63	79,30	494,00
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	5,56	7,93	37,14	243,6
295,00	Компот из свежих плодов		200	0,16	0,16	18,19	78,65
420,02	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				24,84	22,56	107,11	736,63
Итого за день				37,77	36,19	186,41	1230,63