

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)
Рацион: Школьное
меню

День: 23.01.2023
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	80/40	18,90	9,20	3,80	173,00
610,03	Рис припущенный	180	4,52	5,20	46,70	251,43
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	14,8	71
Итого за Завтрак			25,72	14,60	75,00	534,43
Обед						
53,42	Щи из свежей капусты	200	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
212,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,56	7,93	37,14	243,6
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
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			30,33	31,22	81,13	728,65
Итого за день			56,05	45,82	156,13	1263,08