

УТВЕРЖДАЮ

заведующий филиалом

МОБУ Башкирская гимназия

с.Большеустьикинское

СОШ с.Алегазово

Зиннуров

Зиннуров Ф.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное

меню

День: 26.01.2023

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
469,02	Фрикадельки мясные с томатным соусом	60/40	9,25	9,84	7,96	157,63
138,21	Картофельное пюре	180	3,6	5,56	24,2	163,00
294,01	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	18,9	79
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			18,24	18,59	65,81	507,28
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты мясные с томатным соусом	80/30	16,20	14,50	13,90	252,00
302	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150/10	4,60	3,60	31,70	180,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	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			26,09	24,21	89,46	685,02
Итого за день			44,33	42,80	155,27	1192,30