

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное  
меню

День: 13.02.2013  
Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------|
|                         |                                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                     |
| 1                       | 2                                                 | 3               | 4                    | 5     | 6      | 7                                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                                   |                 |                      |       |        |                                     |
| 211,56                  | Макаронные изделия с<br>тертым сыром              | 160             | 9,43                 | 12,55 | 33,06  | 283,91                              |
| 282,11                  | Чай<br>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                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                   |                 | 13,41                | 20,25 | 67,46  | 506,41                              |
| <b>Обед</b>             |                                                   |                 |                      |       |        |                                     |
| 56,21                   | Суп с<br>мелкошинкованными<br>овощами со сметаной | 250/10          | 2,14                 | 5,76  | 11,48  | 107,06                              |
| 131,80                  | Плов из мяса птицы<br>(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                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                                   |                 | 19,77                | 21,98 | 80,41  | 599,28                              |
| <b>Итого за день</b>    |                                                   |                 | 33,18                | 42,23 | 147,87 | 1105,69                             |