

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное
меню

День: 15.02.23
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						
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	180	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
401,08	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,1	66,10
38,59	Яблоко	100	0,4	0,4	9,80	47,00
Итого за Завтрак			19,09	24,30	71,99	582,71
Обед						
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,55	4,11	7,18	72,63
96,19	Гуляш	45/45	13,78	15,03	3,18	203,03
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
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
Итого за Обед			24,41	23,89	81,14	638,56
Итого за день			43,50	48,19	153,13	1221,27