

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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: 21.01.2023

Неделя: 1

№ 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						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
78,03	Омлет запеченный с сыром	120	14,97	16,15	1,97	214,08
285	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,19	42,28
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
Итого за Завтрак			19,51	19,67	42,71	428,82
Обед						
649,09	Морковь отварная с растительным маслом	30	0,42	1,83	2,25	27,59
129,20	Суп картофельный с горохом	250	5,91	4,55	19,49	142,91
118,08	Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8
305,11	Витаминизированный кисель	200			23,5	95
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
1,20	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			23,69	22,18	88,36	651,05
Итого за день			43,20	41,85	131,07	1079,87