

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Школьное меню

День: 2.03.2013  
Неделя: 2

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>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>          |                                                    |                 |                      |       |        |                                     |
| 227,7                   | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком       | 110/10          | 23,37                | 8,57  | 21,09  | 259,1                               |
| 283                     | Кофейный напиток на молоке                         | 200             | 3,2                  | 2,8   | 18,50  | 109,0                               |
|                         | 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                                             | 150             | 0,6                  | 0,7   | 14,7   | 71                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                                    |                 | 19,74                | 18,79 | 75,61  | 553,78                              |
| <b>Обед</b>             |                                                    |                 |                      |       |        |                                     |
| 2,10                    | Салат из белокочанной<br>капусты с морковью        | 60              | 1,38                 | 3,08  | 7,01   | 62,12                               |
| 67,32                   | Свекольник со сметаной                             | 200/10          | 2,25                 | 4,93  | 14,74  | 112,75                              |
| 423,18                  | Тефтели рыбные (филе<br>горбуши) с томатным соусом | 60/40           | 7,86                 | 6,26  | 8,12   | 120,8                               |
| 302,01                  | Каша гречневая вязкая с<br>маслом                  | 150/10          | 4,81                 | 8,49  | 21,54  | 181,60                              |
| 305,11                  | Витаминизированный кисель                          | 200             |                      |       | 23,5   | 95                                  |
|                         | 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>    |                                                    |                 | 19,56                | 23,20 | 98,63  | 684,77                              |
| <b>Итого за день</b>    |                                                    |                 | 39,30                | 41,99 | 174,24 | 1238,55                             |