

УТВЕРЖДАЮ

заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустыкинское
СОШ с.Адегазово

 Зиннуров Ф.Ф.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 13.03.2023

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211,56	Макаронные изделия с тертым сыром	150/22	9,43	12,55	33,06	283,91
282,11	Чай витаминизированный	200			9,7	39
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,3	0,2	14,8	71
401,08	Масло сливочное	5	0,09	3,7	0,1	33,00
38,59	Яблоко	100	0,60	0,6	14,7	70,50
Итого за Завтрак			11,82	16,40	57,61	426,91
Обед						
56,21	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/10	2,14	5,76	11,48	107,06
131,80	Плов из мяса птицы (филе)	170	14,37	15,78	35,23	339,82
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	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			19,77	21,98	80,41	599,28
Итого за день			31,59	38,38	138,02	1026,19