

УТВЕРЖДАЮ  
 заведующий филиалом  
 МОБУ Башкирская гимназия  
 с.Большеустыкинское  
 СОШ с.Алегазово  
 Зиннуров Ф.Ф.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)**  
**Рацион: Школьное**  
**меню**

**День: 20.03.2023**  
**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
<b>Завтрак</b>						
80,62	Рыба, тушенная с овощами (филе горбуши)	80/40	18,90	9,20	3,80	173,00
610,03	Рис припущенный	180	4,52	5,20	46,70	251,43
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
<b>Итого за Завтрак</b>			25,72	14,60	75,00	534,43
<b>Обед</b>						
53,42	Щи из свежей капусты	200	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	45/45	19,83	17,99	2,93	251,97
212,00	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,56	7,93	37,14	243,6
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
<b>Итого за Обед</b>			30,33	31,22	81,13	728,65
<b>Итого за день</b>			56,05	45,82	156,13	1263,08