



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

День: понедельник  
Неделя: ф

Рацион: Школьное меню

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
131,79	Плов из мяса птицы (филе)	180	17,10	21,40	28,40	377,00
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	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	0,6	14,70	70,50
<b>Итого за Завтрак</b>			20,98	29,05	63,11	600,50
<b>Обед</b>						
2,10	Салат из белокочанной 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 горбуши) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
302	Каша гречневая вязкая с маслом	150/10	4,81	8,49	21,54	181,6
305	Витаминизированный кисель	200			23,50	95,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,24	14,76	70,5
421,11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	20	1,0	0,2	9	42
<b>Итого за Обед</b>			19,56	23,20	98,63	684,77
<b>Итого за день</b>			40,54	52,25	161,74	1285,27