



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Школьное
меню

День: 12.03. 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
Завтрак						
445,3	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,97	8,00	37,00	244,0
293	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,70	98,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			24,34	23,60	84,17	642,03
Обед						
450,13	Суп картофельный с клецками	250	1,72	6,27	11,83	110,91
423,18	Тефтели рыбные (филе горбуши) с томатным соусом	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
611,02	Рис припущенный	180	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	71
1,20	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	9,0	42
Итого за Обед			17,39	20,85	100,40	660,00
Итого за день			41,73	44,45	184,57	1302,03