



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустыинское
З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Школьное меню

День: 03.04.2023

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
фрукты	Апельсин	140	1,3	0,3	11,3	52,9
Итого за Завтрак		665	22,30	19,70	94,60	645,00
Обед						
54-12з-2020	Икра морковная	100	2	7	10	113,3
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,425	16,525	133,325
54-11и-м-020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,3	435,4
персик	Сок фруктовый(персик)	200	0,6	0	33	134,4
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		860	28,40	32,43	132,63	937,93
Итого за день		1525,00	50,70	52,13	227,23	1582,93