



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Школьное меню

День: 04.04 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>						
ТК № 98	Котлеты или бечочки мясные	100	16,91	15,88	16,97	278,39
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19	80
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-3осус-2020	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,17</b>	<b>23,46</b>	<b>78,95</b>	<b>628,75</b>
<b>Обед</b>						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,37
54-5м(б)-2020	Котлета из курицы	100	18	4	12,63	158
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,6
ТК № 356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	140,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>925</b>	<b>32,94</b>	<b>26,05</b>	<b>135,61</b>	<b>927,27</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1475,00</b>	<b>57,11</b>	<b>49,51</b>	<b>214,56</b>	<b>1556,02</b>