

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия

с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова



Рацион: Школьное меню

День: 05.04.2023

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						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,8	47	343,6
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
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
ТК № 476.01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак		625	18,80	17,70	83,20	566,20
Обед						
ТК № 25	Салат "Степной"	100	1,5	5,1	8,83	71,67
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,025	6,15	6,6	90,1
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,2	435,3
Пром	Сок виноградный	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
Пром	Хлеб ржанный	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		890	29,39	30,71	131,01	903,87
Итого за день		1515,00	48,19	48,41	214,21	1470,07