



УТВЕРЖДАЮ

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

Рацион: Школьное меню

День: 06.04.2023

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,5	6,8	16,93	159
54-21нг-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
54-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Фрукты	Яблоко	240	1	1	23,6	106,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Завтрак		790	19,80	19,50	92,73	624,30
Обед						
54-15з-2020	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119
54-7с-2020	Суп с макаронами изделиями	250	3,15	2,7	22,65	127,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	95
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		940	35,05	37,00	119,15	954,00
Итого за день		1730,00	54,85	56,50	211,88	1578,30