



УТВЕРЖДАЮ

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

Рацион: Школьное меню		День: 07.04.2023				
		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						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6
ТК № 11,29	Яблоко	240	1	1	23,6	106,6
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
		700	23,00	25,50	77,30	628,80
Обед						
ТК № 25	Салат "Степной"	100	1,5	5,1	8,83	71,67
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (рисовая)	250	2,175	6,3	13,5	119,375
54-4(1)м-2020	Котлета из голядины	100	18,26	17,45	16,53	295,06
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	200	6,3	8,1	35,3	241,1
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		940	35,14	37,85	120,66	947,01
Итого за день		1640,00	58,14	63,35	197,96	1575,81