



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Школьное меню

День: 10.04.2023

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,3	33,3	234,1
54-21п-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Мандарины	70	0,6	0,1	5,3	25
54-19з-2020	Масло сливочное (процями)	10	0,10	7,2	0,1	66,10
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
		605	22,30	23,10	80,80	619,40
Обед						
54-15з-2020	Икра савойская	100	2,2	7	11,3	119
54-17с-2020	Суп овощной	250	1,775	4,65	10,1	89
54-4(1)м-2020	Котлеты из говядины	100	18,26	17,45	16,53	295,06
54-7г-2020	Рис припущенный	200	4,7	6,4	46,7	262,5
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0	0	23,5	95
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Обед		935	33,24	36,30	146,03	1043,86
Итого за день		1540,00	55,54	59,40	226,83	1663,26