



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустыкинское

З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Школьное меню

День: 11.04.2023

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7
54-2г-2020	Макаронные изделия отварные	200	6,3	8,1	35,3	241,1
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10	39
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-19з-2020	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,2	0,1	66
фрукты	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого за Завтрак		696	27,20	23,00	84,60	666,70
Обед						
ТК № 39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
54-2р-2020	котлета рыбная (Горбуша)	100	17,5	6,6	8,5	163,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Итого за Обед		910	38,5	27,3	126,1	911,2
Итого за день		1605,00	65,65	50,29	210,72	1567,90