



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустыкинское

З.Х. Абубакирова

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Школьное меню

День: 12.04.2023

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						
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,8	14,1	42,9	341,1
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19	80
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
Итого за Завтрак		625	22,10	22,20	95,90	677,40
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	2,4	6,3	12,87	117,75
54-5м(б)-2020	Котлета из курицы	100	18	4	12,63	158
54-12к-2020	Каша пшениная рассыпчатая	200	8,5	8,7	47,3	301,1
ТК №342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
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		920	35,16	28,66	137,98	951,45
Итого за день		1545,00	57,26	50,86	233,88	1628,85