

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия

с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова



Тримерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

рацион: Школьное меню

День: 13.04.2023

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
<b>Завтрак</b>						
154-10р-2020	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	120	19,4	13,5	7,5	230,2
54-7г-2020	Рис припущенный	200	4,7	6,4	46,7	262,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>26,60</b>	<b>20,10</b>	<b>75,50</b>	<b>589,80</b>
<b>Обед</b>						
54-12з-2020	Икра морковная	100	2	7	10	113,3
54-17с-2020	Суп овощной	250	1,77	4,65	10,1	89
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 № 358	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	140,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>37,86</b>	<b>27,46</b>	<b>137,25</b>	<b>966,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1470,00</b>	<b>64,46</b>	<b>47,55</b>	<b>212,75</b>	<b>1556,30</b>