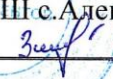


УТВЕРЖДАЮ
 заведующий филиалом
 МОБУ Башкирская гимназия
 с.Большеустыкинское
 СОШ с.Алегазово

 Зиннуров Ф.Ф.

Рацион: Школьное меню

День: 05.04.2023

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	200	8,30	10,2	37,60	274,90
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,9
Пром	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	45	3,4	0,4	22,10	105,5
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
Итого за Завтрак			15,50	15,00	66,40	462,00
Обед						
ТК № 25	Салат "Степной"	80	1,28	4,17	7,01	71,34
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,02	6,15	6,60	90,1
54-11м- 2020	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,30
Пром	Сок виноградный	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22	106
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед			24,16	25,98	112,19	781,04
Итого за день			39,66	40,98	178,59	1243,04