

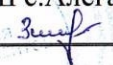
УТВЕРЖДАЮ

заведующий филиалом

МОБУ Башкирская гимназия

с.Большеустьикинское

СОШ с.Алегазово

 Зиннуров Ф.Ф.

Рацион: Школьное меню

День: 11.04.2023

Неделя: 2

| №<br>реп.               | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|-------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                         |                                           |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                       | 2                                         | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                           |                 |                      |              |               |                                        |
| 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                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                           | <b>695</b>      | <b>27,20</b>         | <b>23,00</b> | <b>84,60</b>  | <b>656,70</b>                          |
| <b>Обед</b>             |                                           |                 |                      |              |               |                                        |
| 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                                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                           | <b>910</b>      | <b>38,5</b>          | <b>27,3</b>  | <b>126,1</b>  | <b>911,2</b>                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                           | <b>1605,00</b>  | <b>65,65</b>         | <b>50,29</b> | <b>210,72</b> | <b>1567,90</b>                         |