

УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустьикинское
СОШ с.Алегазово
 Зиннуров Ф.Ф.

Рацион: Школьное меню

День: 13.04.2023
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
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
Итого за Завтрак		550	26,60	20,10	75,50	589,80
Обед						
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 № 356	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
Итого за Обед		920	37,86	27,45	137,25	966,50
Итого за день		1470,00	64,46	47,55	212,75	1556,30