



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское
З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 17.04.2023

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						
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,30	9,30	34,00	249,10
54-23гн-2020	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	2,90	11,30	86,00
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70
54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
фрукты	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38
Итого за Завтрак		545	18	17	68	497
Обед						
54-12з-2020	Икра морковная	80	1,60	5,60	8,00	90,70
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	250	2,40	6,42	16,52	133,32
54-11и-м-020	Плов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,3
персик	Сок фруктовый(персик)	200	0,6	0	33,00	134,4
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47
Пром	Хлеб ржаной	25	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		775	23,42	27,28	115,95	804,756
Итого за день		1320	41	44	184	1302