

УТВЕРЖДАЮ

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



Рацион: Школьное меню

День: 18.04.2023

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
TK № 98	Котлеты или бечочки мясные	100	16,91	15,88	16,97	278,39
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
TK № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0,00	0,00	19,00	80,00
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
54-3осус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14
Итого за Завтрак		500	23	22	72	582
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,80	7,10	5,50	89,50
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,37
54-5м(а)-2020	Котлета из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,7
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	5,90	7,00	40,60	249,6
TK № 356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,2	141
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47
Пром	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26
Итого за Обед		805	29	24	117	814
Итого за день		1305	52	46	189	1397