



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

Рацион: Школьное меню

День: 19.04.2023
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						
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	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		560	18,7	18,2	70,9	524
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 ржанный	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		805	24	26	112	781
Итого за день		1365	43	44	183	1305