

УТВЕРЖДАЮ

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



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Школьное меню

День: 20.04.2023

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------------------|
|                         |                                             |              | Б                    | Ж            | У             |                                     |
| 1                       | 2                                           | 3            | 4                    | 5            | 6             | 7                                   |
| <b>Завтрак</b>          |                                             |              |                      |              |               |                                     |
| 54-5с-2020              | Суп из овощей с<br>фрикадельками<br>мясными | 250          | 7,50                 | 6,80         | 16,93         | 159,00                              |
| 54-21нг-2020            | Какао с молоком                             | 200          | 4,6                  | 3,60         | 12,6          | 100,40                              |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                              | 60           | 4,6                  | 0,5          | 29,5          | 141                                 |
| 54-19з-2020             | Масло<br>сливочное(порциями)                | 10           | 0,1                  | 7,2          | 0,1           | 66                                  |
| Фрукты                  | Яблоко                                      | 150          | 0,60                 | 0,60         | 14,7          | 71                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                             | <b>670</b>   | <b>17,4</b>          | <b>18,7</b>  | <b>73,83</b>  | <b>536,6</b>                        |
| <b>Обед</b>             |                                             |              |                      |              |               |                                     |
| 54-15з-2020             | Икра свекольная                             | 80           | 1,70                 | 5,60         | 9,10          | 95,20                               |
| 54-7с-2020              | Суп с макаронами<br>изделиями               | 250          | 3,15                 | 2,70         | 22,65         | 127,50                              |
| 54-2м(а)-2020           | Гуляш из говядины                           | 90           | 15,19                | 14,74        | 3,60          | 208,80                              |
| 54-11г-2020             | Картофельное пюре                           | 150          | 3,2                  | 5,2          | 19,80         | 139,4                               |
| ТК № 305,11             | Кисель<br>витаминизированный<br>"Витоша"    | 200          | 0,0                  | 0,0          | 24            | 95                                  |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,3                  | 0,2          | 15            | 70                                  |
| Пром                    | Хлеб ржаной                                 | 30           | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                             | <b>830</b>   | <b>27,54</b>         | <b>28,84</b> | <b>103,45</b> | <b>787,4</b>                        |
| <b>Итого за день</b>    |                                             | <b>1500</b>  | <b>44,94</b>         | <b>47,54</b> | <b>177,28</b> | <b>1324</b>                         |