



УТВЕРЖДАЮ

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

Рацион: Школьное меню

День: 21.04.2023

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						
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,00	3,30	225,50
ТК № 11,29	Яблоко	240	1	1	23,6	107
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,8	81
Итого за Завтрак		635	17,6	19,4	68,8	518,6
Обед						
ТК № 25	Салат "Степной"	80	1,28	4,17	7,01	71,34
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (рисовая)	250	2,17	6,30	13,50	119,37
54-4м(а)- 2020	Котлета из голядины	90	16,44	15,72	14,9	265,56
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,80	196,8
54-3н-2020	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	7	28
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		815	29	32	93	771
Итого за день		1450	46	51	162	1289