



УТВЕРЖДАЮ

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

Рацион: Школьное меню

День: 05.05.2023

Неделя: 1

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда       | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |             |             | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|-------------|----------------------------------------|
|                         |                                      |                 | Б                    | Ж           | У           |                                        |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                    | 5           | 6           | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                      |             |             |                                        |
| 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                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>635</b>      | <b>17,6</b>          | <b>19,4</b> | <b>68,8</b> | <b>518,6</b>                           |
| <b>Обед</b>             |                                      |                 |                      |             |             |                                        |
| 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)-<br>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                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | <b>815</b>      | <b>29</b>            | <b>32</b>   | <b>93</b>   | <b>771</b>                             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>1450</b>     | <b>46</b>            | <b>51</b>   | <b>162</b>  | <b>1289</b>                            |