



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

Рацион: Школьное меню

День: 10.05.20
Неделя: 2

№ 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						
54-9к-2020	Каша молочная овсяная	200	8,60	11,30	34,30	272,90
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19,00	80,0
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	106
ТК № 476,01	Кисломолочный продукт для детского питания (йогурт)	100	3,2	3,2	4,5	62
54-13-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	54
Итого за Завтрак		560	19	19	80	574
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,80	7,10	5,50	89,50
54-11с-2020	Суп картофельный с крупой (перловка)	250	2,40	6,30	12,87	117,75
54-5м(а)- 2020	Котлета из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,7
54-12к-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	5,9	7	40,60	249,5
ТК №342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6
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	30	25	117	813
Итого за день		1375	48	44	197	1387