



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 19.05.2023

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						
154-10р-2020	Рыба припущенная в томате с овощами (Горбуша)	100	16,10	11,30	6,30	191,9
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35,00	196,9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	51
Пром	Хлеб ржаной	25	1,70	0,3	8,4	42,70
Пром	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53
Итого за Завтрак		595	23,4	18	70,2	535,7
Обед						
54-12з-2020	Икра морковная	80	1,60	5,60	8,00	90,70
54-17с-2020	Суп овощной	250	1,77	4,65	10,10	89,00
54-20р(а)-2020	Тефтели рыбные (Горбуша)	90	14,18	10,13	11,36	193,84
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,90	7,00	40,60	249,50
ТК № 356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,2	141
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	47
Пром	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	25	1,7	0,3	8,4	43
Итого за Обед		815	27,06	27,94	118,44	853,4
Итого за день		1410	50,46	45,94	188,64	1389,1