

Рацион: Школьное меню

День: 03.05.2023

Неделя: 1

УТВЕРЖДАЮ
заведующий филиалом
МОБУ Башкирская гимназия
с.Большеустыкинский
СОШ с.Алегазово
 Зиннуров Ф.Ф.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК № 98	Котлеты или бечки мясные	100	16,91	15,88	16,97	278,39
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
ТК № 5	Напиток витаминизированный "Витоша"	200	0	0	19	80
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
54-3осус-2020	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16
Итого за Завтрак		550	24,17	23,46	78,95	628,75
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,25	5,35	13,33	110,37
54-5м(б)-2020	Котлета из курицы	100	18	4	12,63	158
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,6
ТК № 356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	140,8
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Итого за Обед		925	32,94	26,05	135,61	927,27
Итого за день		1475,00	57,11	49,51	214,56	1556,02