



УТВЕРЖДАЮ

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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
Рацион: Школьное меню

День: 18.05.2023
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						
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,50	6,80	16,93	159,00
54-21нг-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,60	12,6	100,40
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
54-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66
Фрыкты	Яблоко	150	0,60	0,60	14,7	71
Итого за Завтрак		670	17,4	18,7	73,83	536,6
Обед						
54-15з-2020	Икра свекольная	80	1,70	5,60	9,10	95,20
54-7с-2020	Суп с макаронами изделиями	250	3,15	2,70	22,65	127,50
54-2м(а)-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	14,74	3,60	208,80
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,80	139,4
ТК № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,0	0,0	24	95
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15	70
Пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51
Итого за Обед		830	27,54	28,84	103,45	787,4
Итого за день		1500	44,94	47,54	177,28	1324