

Директор  
З. Х. Абубакирова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустыикинское

З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 19.05.2023

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
<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)- 2020	Котлета из говядины	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>