



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ Башкирская гимназия
с. Большеустьикинское

З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 13.05.23
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						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40
54-2г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
ТК №282,11	Чай витаминизированный	200	0	0	10,00	39,0
Пром	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
54-19з-2020	Масло сливочное (проциями)	10	0,1	7,2	0,1	66
фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	71
Итого за Завтрак		630	21,73	18,56	71,83	545,66
Обед						
ТК № 39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,82	14,23	98,52
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,10	112,80
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 № 305,11	Кисель витаминизированный "Витоша"	200	0,0	0,0	24	95
Пром	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7	35
Пром	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	5,0	26
Итого за Обед		780	26	27	114	810
Итого за день		1410	48	45	186	1356