



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОБУ Башкирская гимназия  
с. Большеустыикинское  
З.Х. Абубакирова

Рацион: Школьное меню

День: 15.05.2023  
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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>595</b>	<b>23,4</b>	<b>18</b>	<b>70,2</b>	<b>535,7</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>27,06</b>	<b>27,94</b>	<b>118,44</b>	<b>853,4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>50,46</b>	<b>45,94</b>	<b>188,64</b>	<b>1389,1</b>