

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

День: четверг  
Неделя: 1

Утверждаю  
Директор школы МОБУ СОШ  
с. Нижнее Бойново  
М.О.   
Р.Р. Давлетшина

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------------|
|                         |                                          |                 | Б                    | Ж            | У             |                                        |
| 1                       | 2                                        | 3               | 4                    | 5            | 6             | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>          |                                          |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-26к-2020             | Каша жидкая молочная рисовая             | 200             | 5,74                 | 7,20         | 30,33         | 209,00                                 |
| 54-21гн-2020            | какао с молоком                          | 200             | 4,6                  | 3,6          | 13            | 100                                    |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                           | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22            | 106                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,0                  | 0,4          | 10            | 51                                     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>475</b>      | <b>15,74</b>         | <b>11,6</b>  | <b>75,03</b>  | <b>466,1</b>                           |
| <b>Завтрак 2</b>        |                                          |                 |                      |              |               |                                        |
| Пром                    | Банан                                    | 200             | 3                    | 1            | 42            | 189                                    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                          | <b>200</b>      | <b>3</b>             | <b>1</b>     | <b>42</b>     | <b>189</b>                             |
| <b>Обед</b>             |                                          |                 |                      |              |               |                                        |
| 54-23-2020              | Огулец в нарезке                         | 90              | 0,72                 | 0,09         | 2,25          | 12,70                                  |
| 54-7с-2020              | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250             | 5,98                 | 2,71         | 19,42         | 126,00                                 |
| 54-2м(а)-2020           | Гуляш из говядины                        | 90              | 15,31                | 14,86        | 3,51          | 208,90                                 |
| 54-11г-2020             | Картофельное пюре                        | 150             | 3,07                 | 5,31         | 19,82         | 139,4                                  |
| 54-32хн                 | Компот из свежих яблок                   | 200             | 0,2                  | 0,2          | 28            | 115                                    |
| Пром                    | Хлеб пшеничный                           | 45              | 3,4                  | 0,4          | 22            | 106                                    |
| Пром                    | Хлеб ржаной                              | 30              | 2,0                  | 0,4          | 10,0          | 51                                     |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                          | <b>855</b>      | <b>30,64</b>         | <b>23,93</b> | <b>104,98</b> | <b>758,3</b>                           |
| <b>Итого за день</b>    |                                          | <b>1530</b>     | <b>49,38</b>         | <b>36,53</b> | <b>222,01</b> | <b>1413,4</b>                          |