

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Верхнекудашево муниципального района
Татышлинский район Республики Башкортостан



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (5-11 кл.)

Рацион: Школьное
меню

День: понедельник

Неделя:1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Биточки мясные с томатным соусом	по	16,20	14,5	13,90	252,00
222	Каша пшенная рассыпчатая	250/5	9,1	1U	42,6	307
274	Чай с сахаром	200	0,1		9,10	35,0
11	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
Обед						
63	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,53	3,14	7,14	63,41
219	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	23,20	11,60	4,70	216,00
227	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,80	5,69	37,76	224,7
284	Компот из смеси сухофруктов	200	0,12		19,40	79,6
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	27,5	130
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	13,8	66