

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 14.10. 2022 года

Рацион: Школьное меню

День: Пятница

Неделя: 2

Для обучающихся 1-4 классов и детей из ММС

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушеная с овощами	50/60	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	0,4	22	104
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
Итого за Завтрак			17,17	14,72	73,11	493,58

Для детей с ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушеная с овощами	50/60	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	3,2	0,4	22	104
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
Итого за Завтрак			17,17	14,72	73,11	493,58
Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
54,47	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/30	2,09	5,01	13,9	109,77
118,08	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед			18,93	23,76	63,85	546,43
Итого за день			36,10	38,48	136,96	1040,01

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р. Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х. Ибрагимова Г.Х.