

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 20.10. 2022 года

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

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						
401,08	Бутерброд с маслом	35	0,06	5,8	0,1	52,88
121,00	Каша рисовая молочная	38	6,30	10,20	37,90	247,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			10,36	16,50	75,48	469,78

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						
401,08	Бутерброд с маслом	35	0,06	5,8	0,1	52,88
121,00	Каша рисовая молочная	38	6,30	10,20	37,90	247,0
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
Итого за Завтрак			10,36	16,50	75,48	469,78
Обед						
2,1	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
56,13	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/30	2,03	5,67	10,16	100,62
445,35	Котлеты из мяса птицы	60	9,87	11,79	8,34	178,98
302	Каша гречневая вязкая с соусом томатным	150/20	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за Обед			22,05	25,90	84,47	660,17
Итого за день			32,41	42,40	159,95	1129,95

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х.