

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 7.11. 2022 года

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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
<b>Завтрак</b>						
123,00	Каша пшенная молочная	230/6	8,40	10,30	38,80	282,00
610,03	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
282,11	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
39,00	Яблоко	190	0,8	0,5	12,3	59
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,90</b>	<b>21,20</b>	<b>119,05</b>	<b>765,75</b>

### 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
<b>Завтрак</b>						
123,00	Каша пшенная молочная	230/6	8,40	10,30	38,80	282,00
610,03	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
282,11	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
39,00	Яблоко	190	0,8	0,5	12,3	59
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,90</b>	<b>21,20</b>	<b>119,05</b>	<b>765,75</b>
<b>Обед</b>						
53,42	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/30	1,68	4,86	7,36	80,73
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,53</b>	<b>27,56</b>	<b>79,35</b>	<b>687,10</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,43</b>	<b>48,76</b>	<b>198,40</b>	<b>1452,85</b>

Заместитель директора по ВР

*Душанбаева З.Р.* Душанбаева З.Р.

Повар

*Ибрагимов Г.Х.* Ибрагимов Г.Х.