



"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им. Г. Акманова д. Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность
Рацион: Школьное меню

на 21.11.2022 года

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			22,90	21,20	119,05	765,75

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						
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
Итого за Завтрак			22,90	21,20	119,05	765,75
Обед						
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
Итого за Обед			30,53	27,56	79,35	687,10
Итого за день			53,43	48,76	198,40	1452,85

Заместитель директора по ВР

Душ

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибра

Ибрагимова Г.Х.