



"Утверждаю"
 Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево
 Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 29.11. 2022 года
 Рацион: Школьное меню

День: вторник
 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 | | | | | | |
| 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 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 39 | Яблоко | 190 | 0,8 | 0,5 | 12,25 | 58,8 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 |
| Итого за Завтрак | | | 22,10 | 21,10 | 113,83 | 740,65 |

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 |
| 283 | Чай с сахаром | 200 | | | 9,98 | 39,9 |
| 39 | Яблоко | 190 | 0,8 | 0,5 | 12,25 | 58,8 |
| 420,02 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 3,2 | 0,4 | 22 | 104 |
| Итого за Завтрак | | | 22,10 | 21,10 | 113,83 | 740,65 |
| Обед | | | | | | |
| 2,1 | Салат из моркови | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,12 |
| 53,39 | Щи из свежей капусты с мясом птицы | 250/30 | 1,55 | 4,11 | 7,18 | 72,63 |
| 131,80 | Плов из мяса птицы | 250 | 15,21 | 16,65 | 37,28 | 359,21 |
| 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 | | | 22,1 | 24,3 | 89,0 | 663,9 |
| Итого за день | | | 44,24 | 45,44 | 202,78 | 1404,51 |

Заместитель директора по ВР

Повар

Душанбаева З.Р.
Ибрагимова Г.Х.

Душанбаева З.Р.

Ибрагимова Г.Х.