

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 28.12.2022 года

Рацион: Школьное меню

День: среда

Неделя: 2

Для обучающихся 1-4 классов и детей из ММС

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
502,53	Котлеты из мяса птицы	60	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак			16,30	15,87	61,55	454,11

Для детей с ОВЗ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
502,53	Котлеты из мяса птицы	60	9,95	9,48	8,57	159,02
138,06	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
1,1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,4	0,3	16,5	78
Итого за Завтрак			16,30	15,87	61,55	454,11
Обед						
56,13	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/30	2,03	5,67	10,16	100,62
423,18	Котлеты рыбные	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
211,05	Макаронные изделия отварные с соусом томатным	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			18,91	16,64	87,34	575,82
Итого за день			35,21	32,51	148,89	1029,93

Заместитель директора по ВР

Повар

Душанбаева
Ибрагимова

Душанбаева З.Р.

Ибрагимова Г.Х.