

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 17.01. 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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>						
401	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
78	Жаркое по-домашнему	275	15,00	16,20	2,00	214,08
285	Чай с сахаром	200			10,00	40,00
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
38	Апельсин	190	2	0,4	16,2	86
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,86</b>	<b>22,50</b>	<b>39,60</b>	<b>522,96</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>						
401	Масло сливочное	10	0,06	5,8	0,1	52,88
78	Жаркое по-домашнему	275	15,00	16,20	2,00	214,08
285	Чай с сахаром	200			10,00	40,00
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
38	Апельсин	190	2	0,4	16,2	86
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,86</b>	<b>22,50</b>	<b>39,60</b>	<b>522,96</b>
<b>Обед</b>						
25	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250/35	6,62	3,88	28,57	175,69
118	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3	0,40	22,00	104
<b>Итого за Обед</b>			<b>23,46</b>	<b>22,63</b>	<b>78,54</b>	<b>612,45</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,32</b>	<b>45,13</b>	<b>118,14</b>	<b>1135,41</b>

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х.