



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

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 19.01. 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
401	Бутерброд с маслом	35	0,06	5,8	0,1	52,88
121	Каша рисовая молочная	230/6	6,30	10,20	37,90	247,0
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
582	Йогурт	120	10	16,5	75,5	470
Итого за Завтрак			10,36	16,50	75,50	469,88

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 20.01. 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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						
401	Бутерброд с маслом	35	0,06	5,8	0,1	52,88
121	Каша рисовая молочная	230/6	6,30	10,20	37,90	247,0
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
582	Йогурт	120	10	16,5	75,5	470
Итого за Завтрак			10,36	16,50	75,50	469,88
Обед						
52	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
56	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/35	2,03	5,67	10,16	100,62
445	Котлеты из мяса птицы	75	10,00	11,80	8,34	179,00
302	Каша гречневая вязкая с соусом томатным	150/20	4,77	4,86	21,48	148,55
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3	0,4	22,0	104
Итого за Обед			21,38	25,81	78,99	634,29
Итого за день			31,74	42,31	154,49	1104,17

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х.