



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

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

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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
131	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
282	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,3	59
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,50	27,50	130
Итого за Завтрак			20,01	17,65	86,73	586,96

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

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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
131	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
282	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,3	59
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,50	27,50	130
Итого за Завтрак			20,01	17,65	86,73	586,96
Обед						
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,38	3,08	7,01	62,12
54	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/35	2,09	5,01	13,9	109,77
445	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	75/40	10,00	8,00	8,34	179,00
138	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,40	22,00	104
720	Вафли	по 50 шт	20,0	21,00	83,70	603
Итого за Обед			19,24	19,50	80,74	609,96
Итого за день			39,25	37,15	167,47	1196,92

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х.

401	Бутерброд с маслом	35	0,06	5,8	0,1	52,88
131	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
282	Напиток витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,3	59
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,50	27,50	130