

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 25.01 2023 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)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
401	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
502	Котлеты из мяса птицы	75	9,95	9,48	8,57	159,02
138	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,5	27,5	130
38	Апельсин	190	2	0,4	16,2	86
Итого за Завтрак			17,90	16,07	72,57	506,21

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	9,70	9,90	30,80	256,00
502	Котлеты из мяса птицы	75	9,95	9,48	8,57	159,02
138	Картофельное пюре	150	3,95	6,09	26,5	177,19
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
1	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,5	27,5	130
38	Апельсин	190	2	0,4	16,2	86
Итого за Завтрак			17,90	16,07	72,57	506,21
Обед						
56	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	250/35	2,03	5,67	10,16	100,62
423	Котлеты рыбные	60/40	7,86	6,26	8,12	120,8
211	Макаронные изделия отварные с соусом томатным	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
720	Вафли	50	20,0	21,00	83,70	603
Итого за Обед			18,91	16,64	87,36	575,92
Итого за день			36,81	32,71	159,93	1082,13

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимов Г.Х.

Ибрагимов Г.Х.