



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 30.01. 2023 года  
 Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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>						
123	Каша пшеничная молочная	230/6	8,40	10,30	38,80	282,00
401	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
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	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,90</b>	<b>21,20</b>	<b>119,05</b>	<b>765,75</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>						
123	Каша пшеничная молочная	230/6	8,40	10,30	38,80	282,00
401	Бутерброд с маслом	35	9,70	9,90	30,80	256,00
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	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>22,90</b>	<b>21,20</b>	<b>119,05</b>	<b>765,75</b>
<b>Обед</b>						
53	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/35	1,70	4,90	7,40	81,00
233	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	75/50	20,00	18,00	3,00	252,00
211	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	6,00	4,30	1,00	210,0
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
<b>Итого за Обед</b>			<b>30,90</b>	<b>27,60</b>	<b>43,40</b>	<b>687,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>53,80</b>	<b>48,80</b>	<b>162,45</b>	<b>1452,75</b>

Заместитель директора по ВР

*Душанбаева З.Р.*  
*Ибрагимова Г.Х.*

Повар

Душанбаева З.Р.  
 Ибрагимова Г.Х.