

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 1. Oct. 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: среда

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	Бутерброд с маслом сливочным	35	0,06	5,8	0,1	52,88
445	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	75/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,00	4,30	37,10	210,0
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,25	59,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,77</b>	<b>17,20</b>	<b>95,72</b>	<b>621,53</b>

### Для детей с ОВЗ

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
<b>Завтрак</b>						
401	Бутерброд с маслом сливочным	35	0,06	5,8	0,1	52,88
445	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	75/40	9,97	11,9	8,87	182,53
211	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,00	4,30	37,10	210,0
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,25	59,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>20,77</b>	<b>17,20</b>	<b>95,72</b>	<b>621,53</b>
<b>Обед</b>						
53	Щи из свежей капусты с мясом птицы	200/35	1,70	4,90	7,40	81,00
81	Рыба, тушенная с овощами	50/60	9,15	7,03	1,96	108,13
611	Рис припущенный	150	4,55	7,88	46,75	275,89
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
<b>Итого за Обед</b>			<b>19,40</b>	<b>20,31</b>	<b>93,59</b>	<b>634,92</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,17</b>	<b>37,51</b>	<b>189,31</b>	<b>1256,45</b>

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х.