

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 08.02. 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
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,90</b>	<b>16,07</b>	<b>72,57</b>	<b>506,21</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>						
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
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,90</b>	<b>16,07</b>	<b>72,57</b>	<b>506,21</b>
<b>Обед</b>						
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
<b>Итого за Обед</b>			<b>18,91</b>	<b>16,64</b>	<b>87,36</b>	<b>575,92</b>
<b>Итого за день</b>			<b>36,81</b>	<b>32,71</b>	<b>159,93</b>	<b>1082,13</b>

Заместитель директора по ВР

*Душанбаева З.Р.* Душанбаева З.Р.

Повар

*Ибрагимова Г.Х.* Ибрагимова Г.Х.