

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10.02. 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
80	Рыба, тушенная с овощами	50/60	9,20	7,00	2,00	108,00
610	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,5	28	130
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
582	Йогурт	120	10	16,5	75,5	470
Итого за Завтрак			27,39	30,54	153,96	977,69

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						
80	Рыба, тушенная с овощами	50/60	9,20	7,00	2,00	108,00
610	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,5	28	130
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
582	Йогурт	120	10	16,5	75,5	470
Итого за Завтрак			27,39	30,54	153,96	977,69
Обед						
25	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
54	Рассольник ленинградский с мясом птицы	250/35	2,09	5,01	13,9	109,77
118	Рагу овощное с мясом птицы	150	12,96	15,24	12,02	237,8
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,0	0,5	28	130
Итого за Обед			19,73	23,86	69,37	572,53
Итого за день			47,12	54,40	223,33	1550,22

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х.

Ибрагимова Г.Х.