



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 15.02. 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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			20,83	23,00	95,82	674,41

Для детей с ОВЗ

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
Завтрак						
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
Итого за Завтрак			20,83	23,00	95,82	674,41
Обед						
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
582	Йогурт	120	10	16,5	75,5	470
Итого за Обед			29,80	36,81	169,09	1104,92
Итого за день			50,63	59,81	264,91	1779,33

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х.