



"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 21.02 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,25	58,8
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,5	28	130
Итого за Завтрак			22,90	21,20	119,33	766,65

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						
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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,25	58,8
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4,0	0,5	28	130
Итого за Завтрак			22,90	21,20	119,33	766,65
Обед						
2	Салат из моркови	60	1,38	3,08	7,01	62,12
53	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250/35	1,70	4,90	7,40	81,00
132	Плов из мяса птицы	250	15,21	16,65	37,28	359,21
283	Чай с сахаром	200			10,00	40,0
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3	4,0	22,0	104
Итого за Обед			21,5	28,6	83,7	646,3
Итого за день			44,39	49,83	203,02	1412,98

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
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
39	Яблоко	215	0,8	0,5	12,25	58,8
420	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	4,0	0,5	28	130

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.
Ибрагимова Г.Х.

Душанбаева З.Р.

Ибрагимова Г.Х.

Повар