



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 01.03. 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						
210	Рыба, тушенная в томате с овощами и рисом	250	16	13	38	325
405	Витаминизированный кисель	200	0	0	17	69
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
7	Яблоко	150	0	0	13	62
Итого за Завтрак			20	13	93	574

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						
210	Рыба, тушенная в томате с овощами и рисом	250	16	13	38	325
405	Витаминизированный кисель	200	0	0	17	69
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
7	Яблоко	150	0	0	13	62
Итого за Завтрак			20	13	93	574
Обед						
	Винегрет овощной	60	0,60	6,10	3,20	69,10
	Суп крестьянский с крупой	200	7,10	9,50	10,50	150,30
	Каша гречневая вязкая	150	4,30	5,00	18,70	133,50
	Котлеты рубленые из птицы	90	14,20	20,10	13,10	278,10
	Соус томатный	30	0,20	1,70	1,80	23,90
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,10	56,20
	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
Итого за Обед			31,90	42,80	96,50	876,90
Итого за день			48,10	56,40	183,10	1410,60

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.
Ибрагимова Г.Х.

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х.