

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 03.03. 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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						
307,125	Гуляш с картофельным пюре	300	18	22	25	355
433	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
9	Йогурт	120	2	2	4	58
Итого за Завтрак						

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						
307,125	Гуляш с картофельным пюре	300	18	22	25	355
433	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
9	Йогурт	120	2	2	4	58
Итого за Завтрак			24	24	78	634
Обед						
	Морковь тертая	100	0,60	1,20	4,50	32,40
	Рассольник Ленинградский	250	9,10	11,30	15,40	192,50
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,90	7,90	2,40	119,70
	Рис отварной	180	4,30	7,10	43,80	250,70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,80	86,20
	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
Итого за Обед			30,60	28,80	126,00	868,90
Итого за день			56,20	52,80	203,90	1503,00

Заместитель директора по ВР

Повар

Душанбаева З.Р.

Ибрагимова Г.Х.