



"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 06.03.2023 года

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
112	Жаркое по домашнему	200	21	24	17	350
405	Напиток витаминизированный	200	0	0	14	57
26,13	Хлеб пшеничный, масло порциями	60	4	0	25	118
5	Вафли	50	1	2	39	177
7	Яблоко	150	1	1	13	62
Итого за Завтрак			27	27	108	764

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						
112	Жаркое по домашнему	200	21	24	17	350
405	Напиток витаминизированный	200	0	0	14	57
26,13	Хлеб пшеничный, масло порциями	60	4	0	25	118
5	Вафли	50	1	2	39	177
7	Яблоко	150	1	1	13	62
Итого за Завтрак			27	27	108	764
Обед						
51	Винегрет овощной	100	0,8	10,1	5,2	115,4
94	Суп крестьянский с крупой	250	8,8	11,9	13,0	188,1
181	Каша перловая рассыпчатая	180	5,1	5,9	35,5	210,8
259	Гуляш	100	14,3	17,4	3,1	217,3
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2
26	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
442	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Обед			35,3	45,9	133,9	1075,6
Итого за день			63,1	80,4	252,5	1962,3

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х.