

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 10.03 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: Пятница

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 | | | | | | |
| 184 | Каша манная вязкая | 200 | 6 | 8 | 33 | 220 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 |
| 14 | Сыр порциями | 15 | 3 | 4 | 0 | 53 |
| 7 | Яблоки | 150 | 1 | 1 | 13 | 62 |
| Итого за Завтрак | | | 14 | 13 | 85 | 509 |

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 | | | | | | |
| 184 | Каша манная вязкая | 200 | 6 | 8 | 33 | 220 |
| 430 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 |
| 14 | Сыр порциями | 15 | 3 | 4 | 0 | 53 |
| 7 | Яблоки | 150 | 1 | 1 | 13 | 62 |
| Итого за Завтрак | | | 14 | 13 | 85 | 509 |
| Обед | | | | | | |
| 86 | Морковь тертая | 100 | 1 | 2,1 | 7,5 | 54 |
| 91 | Рассольник Ленинградский | 250 | 9,1 | 11,3 | 15,4 | 192,5 |
| 258 | Жаркое по домашнему | 300 | 19,3 | 23,9 | 26,0 | 381,8 |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,4 | 35,1 | 165,8 |
| 442 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Итого за Обед | | | 35,7 | 37,9 | 126,0 | 972,3 |
| Итого за день | | | 50,1 | 50,9 | 210,8 | 1482,1 |

Заместитель директора по ВР

Повар

Душанбаева З.Р.

Ибрагимова Г.Х.