



"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 13.03. 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
184	Каша пшенная вязкая	200	8	8	37	250
14	Сыр порциями	15	3	4	0	53
430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
7	Апельсин	150	1	0	11	57
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
Итого за Завтрак			16	12	87	534

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 пшенная вязкая	200	8	8	37	250
14	Сыр порциями	15	3	4	0	53
430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
7	Апельсин	150	1	0	11	57
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
Итого за Завтрак			16	12	87	534
Обед						
50	Салат "Свеколка"	60	1	6	9,40	96,40
84	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,90	8,70	6,50	128,90
258	Жаркое по домашнему	240	15,50	19,10	20,70	305,60
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0	14,30	58,40
3	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
Итого за Обед			29	34,20	86,00	755,10
Итого за день			49,60	48	179,50	1329,10

Заместитель директора по ВР

Душ

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимов

Ибрагимова Г.Х.