



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 15.03. 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						
51	Винегрет овощной	60	0,60	6,10	3,20	69,10
94	Суп крестьянский с крупой	200	7,10	9,50	10,50	150,30
324	Каша гречневая вязкая	150	4,30	5,00	18,70	133,50
314	Котлеты рубленые из птицы	90	14,20	20,10	13,10	278,10
364	Соус томатный	30	0,20	1,70	1,80	23,90
430	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,10	56,20
3	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.

Повар

Ибрагимова Г.Х.