

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 21.03, 2023 года

День: вторник

Неделя: 2

Рацион: Школьное меню

Для обучающихся 1-4 классов и детей из ММС

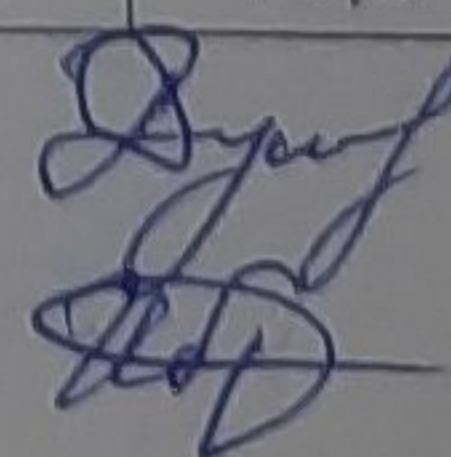
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Плов из птицы	200	15	21	38	393
402	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	86
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
8	Печенье	50	4	5	37	208
Итого за Завтрак			23	26	122	805

Для детей с ОВЗ

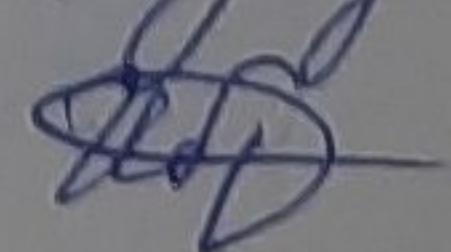
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
311	Плов из птицы	200	15	21	38	393
402	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	86
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
8	Печенье	50	4	5	37	208
Итого за Завтрак			23	26	122	805
Обед						
30	Салат «Степной»	100	1,4	10,1	7,6	128,6
77	Борщ с картофелем	250	8,8	11,1	14,5	186,8
209	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,5	32,6	186,8
314	Котлеты рубленые из птицы	100	15,8	22,2	14,6	308,6
364	Соус томатный	30	0,2	1,7	1,8	23,9
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4
3	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
Итого за Обед			37,6	50,5	133,4	1120,9
Итого за день			60,1	77,2	255,7	1927,3

Заместитель директора по ВР

Повар



Душанбаева З.Р.

 Ибрагимова Г.Х.