

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 22.03. 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: среда

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						
190	Каша Дружба	200	4	7	22	167
433	Кисель витаминизированный	200	0	0	17	69
27	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
10	Апельсин	150	12	0	11	57
6	Пряники	50	3	2	37	183
Итого за Завтрак			23	9	112	594

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						
190	Каша Дружба	200	4	7	22	167
433	Кисель витаминизированный	200	0	0	17	69
27	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
10	Апельсин	150	12	0	11	57
6	Пряники	50	3	2	37	183
Итого за Завтрак			23	9	112	594
Обед						
50	Салат «Свеколка»	100	1,7	10,1	15,8	160,9
84	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,6	11,1	8,0	159,7
231	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,9	7,9	2,4	119,7
325	Рис отварной	180	4,3	7,1	43,8	250,7
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2
27	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
442	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Обед			31,8	36,8	147,1	1035,0
Итого за день			43,9	47,3	259,9	1629,1

Заместитель директора по ВР

Повар

Душанбаева З.Р.
Ибрагимова Г.Х.

Душанбаева З.Р.

Ибрагимова Г.Х.