

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 23.03. 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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
<b>Завтрак</b>						
209,272	Макаронные изделия с котлетой и соусом	320	21	27	58	544
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	58
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
5	Вафли	50	1	2	39	177
<b>Итого за Завтрак</b>						
			26	29	136	897

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
<b>Завтрак</b>						
209,272	Макаронные изделия с котлетой и соусом	320	21	27	58	544
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	58
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
5	Вафли	50	1	2	39	177
<b>Итого за Завтрак</b>						
			26	29	136	897
<b>Обед</b>						
35	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	87,7
99	Суп картофельный с бобовыми	250	12,5	11,4	17,5	214,8
324	Каша гречневая вязкая	180	5,4	6,1	23,7	166,7
259	Гуляш	100	14,3	17,4	3,1	217,3
430	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,1	56,2
3	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
	Фрукты	150	1,2	0,3	10,7	56,8
<b>Итого за Обед</b>						
			40,3	40,7	113,1	965,3
<b>Итого за день</b>						
			67,2	70,4	249,6	1870,7

Заместитель директора по ВР

Душанбаева З.Р.

Повар

Ибрагимова Г.Х.