

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Гумеров А.Г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 14.04. 2023 года

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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>						
184	Каша манная вязкая	200	6	8	33	220
430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
14	Сыр порциями	15	3	4	0	53
7	Яблоки	150	1	1	13	62
<b>Итого за Завтрак</b>			14	13	85	509

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>						
184	Каша манная вязкая	200	6	8	33	220
430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
14	Сыр порциями	15	3	4	0	53
7	Яблоки	150	1	1	13	62
<b>Итого за Завтрак</b>			14	13	85	509
<b>Обед</b>						
86	Морковь тертая	100	1	2,1	7,5	54
91	Рассольник Ленинградский	250	9,1	11,3	15,4	192,5
258	Жаркое по домашнему	300	19,3	23,9	26,0	381,8
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2
3	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
442	Сок	200	1	0,2	20,2	92
<b>Итого за Обед</b>			35,7	37,9	126,0	972,3
<b>Итого за день</b>			50,1	50,9	210,8	1482,1

Заместитель директора по ВР

Повар

Душанбаева З.Р.

Ибрагимова Г.Х.