

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Мухамедьянов С.М.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 18.10 2024 года

Рацион: Школьное меню

День: пятница

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 | | | | | | |
| 307,125 | Гуляш с картофельным пюре | 300 | 18 | 22 | 25 | 355 |
| 433 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 |
| 9 | Йогурт | 120 | 2 | 2 | 4 | 58 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | | | | |

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 | | | | | | |
| 307,125 | Гуляш с картофельным пюре | 300 | 18 | 22 | 25 | 355 |
| 433 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 |
| 9 | Йогурт | 120 | 2 | 2 | 4 | 58 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Итого за Завтрак | | | 24 | 24 | 78 | 634 |
| Обед | | | | | | |
| 8 | Морковь тертая | 100 | 0,60 | 1,20 | 4,50 | 32,40 |
| 91 | Рассольник Ленинградский | 250 | 9,10 | 11,30 | 15,40 | 192,50 |
| 231 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,90 | 7,90 | 2,40 | 119,70 |
| 325 | Рис отварной | 180 | 4,30 | 7,10 | 43,80 | 250,70 |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,80 | 86,20 |
| 3 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,30 | 0,40 | 35,10 | 165,80 |
| | | | | | | |
| Итого за Обед | | | 30,60 | 28,80 | 126,00 | 868,90 |
| Итого за день | | | 56,20 | 52,80 | 203,90 | 1503,00 |

Заместитель директора по УВР

Кульмухаметова Г.З.

Повар

Ибрагимова Г.Х.