

"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Мухамедьянов С.М.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 21.10 2024 года

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
112	Жаркое по домашнему	200	21	24	17	350
405	Напиток витаминизированный	200	0	0	14	57
26,13	Хлеб пшеничный, масло порциями	60	4	0	25	118
5	Вафли	50	1	2	39	177
7	Яблоко	150	1	1	13	62
Итого за Завтрак			27	27	108	764

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						
112	Жаркое по домашнему	200	21	24	17	350
405	Напиток витаминизированный	200	0	0	14	57
26,13	Хлеб пшеничный, масло порциями	60	4	0	25	118
5	Вафли	50	1	2	39	177
7	Яблоко	150	1	1	13	62
Итого за Завтрак			27	27	108	764
Обед						
51	Винегрет овощной	100	0,8	10,1	5,2	115,4
94	Суп крестьянский с крупой	250	8,8	11,9	13,0	188,1
181	Каша перловая рассыпчатая	180	5,1	5,9	35,5	210,8
259	Гуляш из мяса кур	100	14,3	17,4	3,1	217,3
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2
26	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
442	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Обед			35,3	45,9	133,9	1075,6
Итого за день			63,1	80,4	252,5	1962,3

Заместитель директора по УВР

Кульмухаметова Г.З.

Повар

Ибрагимова Г.Х.