



Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево  
Мухамедьянов С.М.

### Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 21.11 2024 года

Рацион: Школьное меню

День: четверг

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
<b>Завтрак</b>						
304,272	Каша гречневая с котлетой из мяса кур и соусом	320	20	29	40	480
402	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	86
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
6	Пряники	50	3	2	37	183
<b>Итого за Завтрак</b>						

### 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>						
304,272	Каша гречневая с котлетой и соусом	320	20	29	40	480
402	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	86
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
6	Пряники	50	3	2	37	183
<b>Итого за Завтрак</b>			26,90	31,20	124,30	867,70
<b>Обед</b>						
35	Салат из белокочанной капусты	100	1,40	5,1	8,9	87,70
99	Суп картофельный с бобовыми	250	12,50	11,4	17,5	214,8
311	Плов из мяса кур	300	22,5	32,2	57,3	590,0
430	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,10	56,20
3	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
7	Фрукты	150	1,2	0,3	10,7	56,2
442	Сок	200	1	0,2	20,2	165,8
<b>Итого за Обед</b>			44,1	49,6	163,8	1263,3
<b>Итого за день</b>			71,0	80,8	288,1	2131,0

Заместитель директора по УВР

Кульмухаметова Г.З.

Повар

Ибрагимова Г.Х.