



"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Мухамедьянов С.М.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 22.11 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |    |    |                                |
| 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                             |
|                         |                                |              |                      |    |    |                                |
|                         |                                |              |                      |    |    |                                |
| <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>          |                                   |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                         |                                   |              |                      |       |        |                                |
|                         |                                   |              |                      |       |        |                                |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |              | 24                   | 24    | 78     | 634                            |
| <b>Обед</b>             |                                   |              |                      |       |        |                                |
| 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                         |
|                         |                                   |              |                      |       |        |                                |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   |              | 30,60                | 28,80 | 126,00 | 868,90                         |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |              | 56,20                | 52,80 | 203,90 | 1503,00                        |

Заместитель директора по УВР

Кульмухаметова Г.З.

Повар

Ибрагимова Г.Х.