



"Утверждаю"

Директор МОБУ СОШ им.Г.Акманова д.Баишево

Мухамедьянов С.М.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 16.12 2024 года

Рацион: Школьное меню

День: понедельник

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						
184	Каша пшеничная вязкая	200	8	8	37	250
14	Сыр порциями	15	3	4	0	53
430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
7	Апельсин	150	1	0	11	57
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
Итого за Завтрак			16	12	87	534

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						
184	Каша пшеничная вязкая	200	8	8	37	250
14	Сыр порциями	15	3	4	0	53
430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
7	Апельсин	150	1	0	11	57
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
Итого за Завтрак			16	12	87	534
Обед						
50	Салат "Свеколка"	60	1	6	9,40	96,40
84	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,90	8,70	6,50	128,90
258	Жаркое по домашнему	240	15,50	19,10	20,70	305,60
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0	14,30	58,40
3	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
Итого за Обед			29	34,20	86,00	755,10
Итого за день			49,60	48	179,50	1329,10

Заместитель директора по УВР

Кульмухаметова Г.З.

Повар

Ибрагимова Г.Х.