



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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд на 28.12 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                |              |                      |    |    |                                |
| 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                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |              | 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                              |
| <b>Завтрак</b>          |                                   |              |                      |       |        |                                |
| 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                            |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                   |              | 16                   | 12    | 87     | 534                            |
| <b>Обед</b>             |                                   |              |                      |       |        |                                |
| 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                         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                   |              | 29                   | 34,20 | 86,00  | 755,10                         |
| <b>Итого за день</b>    |                                   |              | 49,60                | 48    | 179,50 | 1329,10                        |

Заместитель директора по УВР

Кульмухаметова Г.З.

Повар

Ибрагимова Г.Х.