



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 14.01 2025 года

Рацион: Школьное меню

День: вторник

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						
311	Плов из мяса кур	200	15	21	38	393
402	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	86
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
18	Творог для питания детей жирностью 7.5%	85	4	5	37	209
Итого за Завтрак			23	26	122	805

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						
311	Плов из мяса кур	200	15	21	38	393
402	Компот из сухофруктов	200	0	0	22	86
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
8	Печенье	50	4	5	37	208
Итого за Завтрак			23	26	122	805
Обед						
30	Салат «Степной»	100	1,4	10,1	7,6	128,6
77	Борщ с картофелем	250	8,8	11,1	14,5	186,8
209	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,5	32,6	186,8
314	Котлеты рубленые из мяса кур	100	15,8	22,2	14,6	308,6
364	Соус томатный	30	0,2	1,7	1,8	23,9
431	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4
3	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
Итого за Обед			37,6	50,5	133,4	1120,9
Итого за день			60,1	77,2	255,7	1927,3

Заместитель директора по УВР

Кульмухаметова Г.З..

Повар

Ибрагимова Г.Х.