



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 15.01 2025 года

Рацион: Школьное меню

День: среда

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 | | | | | | |
| 190 | Каша Дружба | 200 | 4 | 7 | 22 | 167 |
| 433 | Кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 17 | 69 |
| 27 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 |
| 10 | Апельсин | 150 | 12 | 0 | 11 | 57 |
| 6 | Пряники | 50 | 3 | 2 | 37 | 183 |
| Итого за Завтрак | | | 23 | 9 | 112 | 594 |

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 | | | | | | |
| 190 | Каша Дружба | 200 | 4 | 7 | 22 | 167 |
| 433 | Кисель витаминизированный | 200 | 0 | 0 | 17 | 69 |
| 27 | Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 0 | 25 | 118 |
| 10 | Апельсин | 150 | 12 | 0 | 11 | 57 |
| 6 | Пряники | 50 | 3 | 2 | 37 | 183 |
| Итого за Завтрак | | | 23 | 9 | 112 | 594 |
| Обед | | | | | | |
| 50 | Салат «Свеколка» | 100 | 1,7 | 10,1 | 15,8 | 160,9 |
| 84 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 8,6 | 11,1 | 8,0 | 159,7 |
| 231 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 10,9 | 7,9 | 2,4 | 119,7 |
| 325 | Рис отварной | 180 | 4,3 | 7,1 | 43,8 | 250,7 |
| 402 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 |
| 27 | Хлеб пшеничный | 70 | 5,3 | 0,4 | 35,1 | 165,8 |
| 442 | Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Итого за Обед | | | 31,8 | 36,8 | 147,1 | 1035,0 |
| Итого за день | | | 43,9 | 47,3 | 259,9 | 1629,1 |

Заместитель директора по УВР

Кульмухаметова Г.З.

Повар

Ибрагимова Г.Х.