



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 29.01 2025 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	картофельное пюре	200	0.8	1.83	21.5	135
	Гуляш из птицы	100	14	17	3	217
433	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18.8</b>	<b>18.83</b>	<b>63.5</b>	<b>526</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	картофельное пюре	200	0.8	1.83	21.5	135
	Гуляш из птицы	100	14	17	3	217
433	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>18.8</b>	<b>18.83</b>	<b>63.5</b>	<b>526</b>
<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>			<b>30,60</b>	<b>28,80</b>	<b>126,00</b>	<b>868,90</b>
<b>Итого за день</b>			<b>56,20</b>	<b>52,80</b>	<b>203,90</b>	<b>1503,00</b>

Заместитель директора по УВР

Кульмухаметова Г.З.

Повар

Ибрагимова Г.Х.