



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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд на 31.01 2025 года

Рацион: Школьное меню

День: пятница

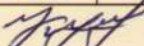
Неделя: 2

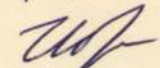
Для обучающихся 1-4 классов и детей из ММС

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
184	Рыба тушеная с овощами	100	10.13	6.81	1.5	25.9
	Картофельное пюре					
430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
14	Сыр порциями	15	3	4	0	53
7	Яблоки	150	1	1	13	62
Итого за Завтрак			14	13	85	509

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	Рыба тушеная с овощами	100	10.83	6.81	1.5	25.9
430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
14	Сыр порциями	15	3	4	0	53
7	Яблоки	150	1	1	13	62
125	Картофельное пюре	200	3	4	22	13.7
Итого за Завтрак			14	13	85	509
Обед						
86	Морковь тертая	100	1	2,1	7,5	54
91	Рассольник Ленинградский	250	9.1	11,3	15,4	192,5
258	Жаркое по домашнему	300	19.3	23,9	26,0	381,8
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2
3	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
Итого за Обед			35,7	37,9	126,0	972,3
Итого за день			50,1	50,9	210,8	1482,1

Заместитель директора по УВР  Кульмухаметова Г.З.

Повар  Ибрагимова Г.Х.