

22.09.2021.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ И.М.Габбасов

МЕНЮ
Возраст

		от 7 до 11 лет							
наименование блюд		№ рецептур	масса порц (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал	Витамин С, мг	
				белки	жиры	углеводы			
Третий день первой недели	завтрак для детей из МН, 1-4 классы и ОВЗ 1 приём								
	1	Винегрет	40	100	1	1,8	5,8	44	4,14
	2	Гуляш	96,19	100	13,78	15,03	3,18		
	3	Каша гречневая рассыпчатая	175	180/5	8,2	8	33,4	240	0,46
	5	Хлеб ржаной	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
	6	Хлеб пшеничный	420,02	40	3,2	0,4	22	78	
	7	Йогурт	206,25	100	8,76	12,21	8,85	274	2,08
	8	Кофейный напиток с молоком	287	150	2,54	2,69	15,78	99,54	15,28
	Итого за завтрак			810/5					
	обед для ОВЗ 2-ой приём								
	1	Суп из рыбных консервов	53	250	1,67	4,83	11,67	97	7,97
	2	Тефтели в томатном соусе	206,25	60/40	8,76	12,21	8,85	247	2,08
	3	Каша гречневая рассыпчатая	175	200,00	18 июл		02 фев	240	46
	4	Хлеб ржаной	421,11	40	3,2	0,4	18,4		
	5	Хлеб пшеничный	421,02	40	3,2	0,4	22	70	
	6	Кофейный напиток с молоком	287	200	2,69	15,78	99,54	0,98	
	7	БАНДН	125	150	0,6	0,2	8,4	38,4	4
	Итого за обед			940			23,5	109	16,2
	Итого за день		1688,38	780	216,83	17,84	94,32	218,38	0
			1688,38	1210	216,83	17,84	94,32	218,38	

Возраст		от 11 лет и старше							
		наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг
					белки	жиры	углеводы		
Третий день, первый недели	1	Винегрет	75	100	4,4	4,1	15,9	119	0,51
	2	Гуляш	3	100		5	3	1064,5	250
	3	Каша гречневая рассыпчатая	175	200	8,2	8	33,4	240	00 янв
	4	Кофейный напиток с молоком	287	200	2,54	2,69	15,78	99.54	15,28
	5	Хлеб ржаной	420,02	40	0,6	0,2	8,4	78	4
	6	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
	7	Йогурт	206,25	100	8,76	12,21	8,85	274	2,08
	Итого за завтрак		1513,13	740			76,28	400,54	
	Платное питание								
	1	Суп из рыбных консервов	211,5	200	5,82	4,31	37,8		
	2	Кофейный напиток с молоком	287	200	2,54	2,69	15,78	99,54	15,28
3	Хлеб пшеничный	270	200	0,2	0,04	10,2	41	2,8	
Итого за завтрак		421,02	600/100	3,2	0,4	22	70		