

06.10.2021

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ №

И.М.Габбасов

МЕНЮ

Возраст		от 7 до 11 лет						Витамин с,мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
3 день 1 неделя	завтрак для детей из МН,1-4 классы и ОВЗ 1 прием							
	винегрет овощной	№ 42	100			22	143.5	
	гуляш	№1	100\5			14	71	
	каша гречневая рассыпчатая	№164	180	10,08	6,48	41,52	269	0
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№260	40	7,8	8,6	52,6	318	0,04
	йогурт		100					
	кофейный напиток на молоке	№270	200	2,1	2,1	11	70	0,52
	обед для ОВЗ 2 прием							
	суп с рыбными консервами	№5	250	8,8	4,4	15,1	137	9,1
	каша гречневая рассыпчатая	№ 309	180	1,6	3,6	5,7	62	3
	тефтели	№98	100	16.91	15.88	16.97	278.39	0.31
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	банан		100					
	Итого за обед		580	22,9	19,45	80	592,3	13,01
	Итого за день		1040/5	39,1	36,28	195,5	1271,7	17,53
Итого период			316,4	332,89	1375,79	10097,3	233,15	

Возраст		от 11 лет и старше					Витамин с,мг	
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
3 день 1 недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	каша гречневая рассыпчатая	№164	180	5	7	25	185	1,19
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	гуляш	№1	30\5	0,1	0,03	9,9	35	
	винегрет овощной	№42	100	0.00	0.00	23.50	95.00	20.окт
	йогурт		100					
	Итого за завтрак		730/7	7,1	7,03		291	
	обед для ОВЗ 2 прием							
	суп из рыбных кон	№87	250	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1
	каша гречневая рассыпчатая	№ 309	180	1,6	3,6	5,7	62	3
	тефтели	№ 98	100	9,7	7,4	18,5	182	0,59
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	банан		100	1	0,05	27,5	110	0,32
Итого за обед		660	22,9	19,45	80	592,3	13,01	
Итого за день		1410/7	30	26,48	80	883,3	13,01	

платники								
	суп с рыбными консервами	№5	250	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1
	хлеб пшеничный	№72.02	30	2,5				
	кофейный напиток на молоке		200	0,1	0,03	9,9	35	0
	Итого за день		480	11,2	8,43	24,2	202,3	9,1