

04.10.2021

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ

И.М.Габбасов



МЕНЮ

Возраст		от 7 до 11 лет					Эн. ценность	Витамин с,мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность					
			белки	жиры	углеводы			
1 день 1 недели	завтрак для детей из МН,1-4 классы и ОВЗ 1 прием							
	макароны отварные	№ 187	180/5	5,7	8	30,6	217	0,48
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Чай с сахаром	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	
	гуляш из курицы	№260	100	7,8	8,6	52,6	318	0,04
	яблоки		150	0,6	0,2	8,4	38,4	4
	Итого за завтрак		660/5	16,2	16,83	115,5	679,4	4,52
	обед для ОВЗ 2 прием							
	суп с вермишелью с мясом	№87	200	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1
	рис отварной с котлетой	№ 20	150\100	1,6	3,6	5,7	62	3
	груши		70	9,7	7,4	18,5	182	0,59
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32
	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			
1 день 1 недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	макароны отварные	№169	200	5	7	25	185	1,19
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Компот из сухофруктов	№268	200	0,1	0,03	9,9	35	
	яблоки	№260	100	7,8	8,6	52,6	318	0,04
	гуляш из курицы		100	0,6	0,2	8,4	38,4	4
	Итого за завтрак		730/7	15,5	15,83	109,9	647,4	5,23
	обед для ОВЗ 2 прием							
	суп с вермишелью с мясом	№87	250	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1
	груша	№ 20	100	1,6	3,6	5,7	62	3
	рис отварной с котлетой	№ 249	100	9,7	7,4	18,5	182	0,59
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	Компот из сухофруктов	№278	200	1	0,05	27,5	110	0,32
	Итого за обед		680	22,9	19,45	80	592,3	13,01
	Итого за день		1410/7	38,4	35,28	189,9	1239,7	18,24
	Итого период			354,8	368,17	1565,69	11337	251,39

платники								
	суп с вермишелью с мясом	№ 61	250	1,6	1,5	11,6	68	4,2
	хлеб пшеничный		50	2,5	0,3	16,56	78	
	чай с сахаром		200	0,1	0,03	9,9	35	0
	Итого за день		500	4,2	1,83	38,06	181	4,2
	Итого за неделю		2675 - 2675	65,7 - 68,6	78 - 58,48	58,1 - 374,7	2220 - 2288	4,13 - 17,91