

08.10.2021

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				
5 день 1 недели	завтрак для детей из МН,1-4 классы и ОВЗ 1 прием							
	макароны отварные	№ 203	150			22	143,5	
	тефтели ив томатном соусе	№277			3	14	36	
	чай с молоком	№2	150	0,27	0,11	7,86	37,88	80
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№108	40	7,8	8,6	52,6	318	0,04
	бананы		100					
	обед для ОВЗ 2 прием							
	суп из рыбных консервов	№5	250	8,8	4,4	15,1	137	9,1
	рис отварной с котлетой		150\100	1,6	3,6	5,7	62	3
	яблоки		100					
	Хлеб пшеничный (ржаной)	108	30	2		14	71	
	чай с молоком		150					
	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		
5 день 1 недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	макароны отварные	№203	180	0,81	0,16	6,62	31,26	14,05
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	тефтели в томатном соусе	№277	80	15	12,9		35	0,55
	чай с молоком	№2	200	0,4	0,17	7,86	95.00	
	бананы		0,6					
	Итого за завтрак		730/7	18,21	13,23		137,26	
	обед для ОВЗ 2 прием							
	суп из рыбных консервов	№87	250	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1
	рис отварной с котлетой	№ 224	150\100	0,81	0,16	6,62	31,26	14,05
	яблоки		100					
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	чай с молоком		100	1	0,05	27,5	110	0,32
	Итого за обед		480	12,41	8,61	62,42	379,56	23,47
	Итого за день		1410/7	30,62	21,84	62,42	516,82	23,47

платники	пряники						
	макароны с сыром	№206 250	2,1	6,48	41,52	269	
	хлеб пшеничный	№72.02 30	2,5	0,09	5,69	30,54	
	чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	0
	Итого за день	480	4,7	6,6	57,11	334,54	0