

26.10.2021.

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №1
И.М.Габбасов



Ви

МЕНЮ
Возраст

от 7 до 11 лет

возраст				от 7 до 11 лет					
наименование блюд		№ рецептуры	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг	
				белки	жиры	углеводы			
завтрак для детей из МН, 1-4 классы и ОВЗ 1 приём									
Первый день первой недели	1	Винегрет	76	100	11,56	10	7	127	22
	2	Каша гречневая	302	150	8,76	12,21	22	143,5	
	3	Гуляш куриный	№277	80	январь.00	сен.21		35	0,55
	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	Компот из сухофруктов	125	150	0,6	0,2	8,4	38,4	4
	8				1,2	3,6	13,2	86	2,65
	Итого за завтрак			920/40					
	обед для ОВЗ 2-ой приём								
	1	Щи из свежей капусты	№50	250	10.фев	июнь.48	41.52	269	15.48
2	Картофель отварной с маслом	№135	150	3	03.мар	134	0.09	06.фев	
3	Йогурт		100						
4	Компот из сухофруктов	43	200,00	01.январь	02.январь	12.январь	70	0,65	
5	Хлеб ржаной	402.02	40	3,2	0,4	18,4			
6	Хлеб пшеничный	421.11	40	3,2	0,4	22	70		
Итого за обед						23,5	109	16,2	
Итого за день		43	790/40	44247	61946	186,4	179	0	
		43	1210	44247	61946	186,4	179		
Возраст			от 11 лет и старше						
			Пищевая ценность						
наименование блюд			масса порц. (г)	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг	
Первый день первой недели	1	Винегрет	№42	100	11,56	14,11	21,08	257,8	3
	2	Каша гречневая	№309	180	111.6	03.июнь	05.июль	62	3
	3	Гуляш куриный	203	80	1	2	12	70	0,65
	4	Компот из сухофруктов	125	60	0,06	0,2	8,4	38,4	16,2
	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						13,2	86	2,65
	Итого за завтрак		1513,13	890			76,28	400,54	
	Платное питание								
	1	Суп из рыбных консервов	№5	250	08.авг	04.апр	15.январь	137	09.январь
2	Компот из сухофруктов	№278	200	1	0.05	27.май	110	0.32	
3	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71		
3									
Итого за завтрак		421.02	590	3,2	0,4	22	70		