

06.09.2021

Утверждаю:  
директор МБОУ СОШ И.М.Габбасов

**МЕНЮ**

Возраст

от 7 до 11 лет

наименование блюд	№ рецептуры	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С, мг
			белки	жиры	углеводы		
<b>завтрак для детей из МН, 1-4 классы и ОВЗ 1 прием</b>							
Суп лапша с курицей	156	180	16	10	12	200	1,77
Йогурт	1	100	4,1	3,2	10	98,00	2,08
Чай с молоком	43	150	1	2	12	70	0,65
Хлеб пшеничный	420,02	40	3,2	0,4	22	78	
Хлеб ржано-пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
Сыр (порциями)	1	10	3	3		36	0,07
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>30,5</b>	<b>19</b>	<b>74,4</b>	<b>455</b>	<b>2,8</b>
<b>обед для ОВЗ 2 прием</b>							
Суп молочный с макар.изд.	75	250/25	4,4	4,1	15,9	119	5,36
Плов из мяса птицы	131,,79	200	14,37	15,78	35,23	339,82	3
Чай с сахаром	685	200	0	0	14,98	59,86	0,46
Яблоко	38	100			23,5	128	16,2
Хлеб пшеничный	421,02	40	3,2	0,4	22	70	
<b>Итого за обед</b>			<b>21,97</b>	<b>20,28</b>	<b>111,61</b>	<b>716,68</b>	<b>25,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>790/25</b>	<b>42,35</b>	<b>45,41</b>	<b>197,34</b>	<b>1613</b>	<b>42,75</b>

наименование блюд	Возраст	от 11 лет и старше				Витамин С,мг		
		масса порц. (г)	Пищевая ценность	белки	жиры			
<b>Суп лапша с курицей</b>								
Суп лапша с курицей	211.05	250	5,82	4,31	37,01	235	1,77	
Йогурт	206,25	100	8,76	12,21	8,85	274	2,08	
Чай с молоком	43	200	1	2	12	70	0,65	
Хлеб пшеничный	420,02	40	3,2	0,4	22	78		
Хлеб ржано-пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71		
Сыр	1	10	3	3		36	0,07	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>885,13</b>		<b>24,98</b>	<b>22,32</b>	<b>98,26</b>	<b>764</b>	<b>2,8</b>

наименование блюд	Платное питание						Витамин С,мг
	масса порц. (г)	Пищевая ценность	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность ккал.	
Суп лапша с курицей	156	250	16	10	12	200	
Чай с молоком	43	200	1	2	12	70	0,65
Хлеб пшеничный	420,02	40	3,2	0,4	22	78	0,65
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>20,2</b>		<b>46</b>	<b>348</b>	<b>1,3</b>