

06.09.2021

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ _____ И.М.Габбасов

МЕНЮ

Возраст

от 7 до 11 лет

		от 7 до 11 лет						
наименование блюд		№ рецептуры	масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг
				белки	жиры	углеводы		
первый день второй недели	завтрак для детей из МН, 1-4 классы и ОВЗ 1 приём							
	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
	Итого за завтрак		520	30,5	19	74,4	455	2,8
	обед для ОВЗ 2 прием							
	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	
	Итого за обед			21,97	20,28	111,61	716,68	25,02
Итого за день		790/25	42,35	45,41	197,34	1613	42,75	

Возраст

от 11 лет и старше

Возраст		от 11 лет и старше					Витамин С,мг	
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.		
			белки	жиры	углеводы			
первый день второй недели	Суп лапша с курицей							
	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
	Итого за завтрак	885,13	640	24,98	22,32	98,26	764	2,8

Платное питание

первый день второй недели	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
	Итого за завтрак		490	20,2		46	348	1,3