

15.11.2021.

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ

И.М.Габбасов

МЕНЮ

Возраст

от 7 до 11 лет

возраст		07.12.2016		Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С,мг	
наименование блюд		№ рецептуры	масса порц. (г)	белки	жиры	углеводы			
завтрак для детей из МН, 1-4 классы и ОВЗ 1 приём									
Первый день первой недели	1	Каша манная	183	200/5			29	143.5	
	2	Чай с сахаром	421	150	0.1	0.02	14.98		128
	3	Сок 0.2	3	200					92
	5	Хлеб ржаной	421,11	40	3,2	0.2	18,4		71
	6	Хлеб пшеничный	420,02	40	3,2	0.4	22		78
	7	Сыр порционно	294	10	0,33	0.4	24.69	96.	
	Итого за завтрак			630/5					
	обед для ОВЗ 2-ой приём								
	1	Суп с вермиш. с курицей	96	200			14		
	2	Макароны отварные	№135	150					62
3	Котлеты	98	100	4,1	3,2	10.00		98	
4	Чай с сахаром	421.11	200,00	0.1	0.02	14.98		128	
5	Хлеб ржаной	402.02	40	3,2	0,4	18,4			
6	Хлеб пшеничный	421.11	40	3,2	0,4	22		70	
7	Сыр порционно	294	10	0,33	0.7	24.69		96.45	
Итого за день		488	790/40	10,5	4	54,4		70	
		488	1210	10,5	4	54,4		70	
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	Каша манная	183	200/5	0.81			31.26	
	2	Тефтели	206	60/40					274
	3	Чай с сахаром	421.11	200	0.1	0.1	14.98		128
	4	Хлеб ржаной	420,02	40	0,6	0,2	8,4		78
	5	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4		71
	6	Сок 0.2	3	200	1	0.2			92
	7	Сыр порционно 10г. ■	294	10	0.33	0.7	24.69	96.45	
	Итого за завтрак			740			76,28		400,54
	Платное питание								
	1	Суп с вермиш. с курицей	96	250			14.январь		
2	Чай с сахаром	421.11	200	0.1		14.98		128	
3	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4		35	
Итого за завтрак		421,02	590	3,2	0,4	22		70	

Ви