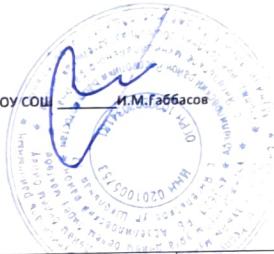


25.10.2021.

Утверждаю:
директор МБОУ СОШ № 10
И.М. Габбасов



МЕНЮ

Возраст

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 прием							
1	Макароны отварные с маслом	203	150/10	11,56	14,11	21,08	257,8
2	Котлеты	206,25	60/40	8,76	12,21	8,85	247
3	Чай с молоком	43	150	1	2	12	70
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	Шоколад	125	150	0,6	0,2	8,4	38,4
8		26	100	1,2	3,6	13,2	86
			920/40				2,65
	Итого за завтрак						
обед для ОВЗ 2-ой прием							
1	Суп из рыбных консервов	175,11	250	8,6	3,97	18,61	126,54
2	Макароны отварные с маслом	203	200	11,56	14,11	21,08	257,8
	биточки №98	100	8,76	12,21	8,85		2,08
3	Чай с молоком	43	из све	01 янв	02 янв	12 янв	70
4	Хлеб ржаной	421,11	40	3,2	0,4	18,4	
5	Хлеб пшеничный	421,02	40	3,2	0,4	22	70
6	Яблоко	125	150	0,06	0,2	8,4	38,4
7						23,5	16,2
	Итого за обед						109
	Итого за день	1388,24	790/40	36,32	33,09	100,94	217,4
		1388,24	1210	36,32	33,09	100,94	217,4

наименование блюд	масса порц. (г)	от 11 лет и старше			Эн. ценность ккал.	Витамин С, мг
		белки	жиры	углеводы		
1	203	200	11,56	14,11	21,08	257,8
2	Котлеты №98	100	8,76	12,21	8,85	160
3	Макароны отварные с маслом	203	200/5	1	2	12
4	Шоколад Алена	125	60	0,06	0,2	8,4
5	Хлеб ржаной	420,02	40	0,6	0,2	8,4
6	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4
7	Чай с молоком	26	100	1,2	3,6	13,2
	Итого за завтрак	1513,13	890		76,28	400,54
Платное питание						
1	Каша Дружба	206	200	2,1	0,09	5,69
2	Чай с сахаром	43	200	1	2	12
	Приники	125	150	0,06	0,2	8,4
3	Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4
	Итого за завтрак	421,02	590	3,2	0,4	22

Первый день первой недели

Первый день первой недели