

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ

И.М.Габбасов

07.10.2021



МЕНЮ

Возраст		от 7 до 11 лет						Витамин с,мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
4 день 1 недели	завтрак для детей из МН,1-4 классы и ОВЗ 1 прием							
	каша манная	№ 42	100			22	143,5	
	сыр (порциями)	№15	10		3	14	36	
	компот из шиповника	№2	150	0,27	0,11	7,86	37,88	80
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№260	40	7,8	8,6	52,6	318	0,04
	пряники		0,6					
	обед для ОВЗ 2 прием							
	суп гороховый	№5	250	8,8	4,4	15,1	137	9,1
	рагу овощное		180	1,6	3,6	5,7	62	3
	йогурт		100					
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	сок 0,2		100					
Итого за день			1040/5	39,1	36,28	195,5	1271,7	17,53
Итого период				316,4	332,89	1375,79	10097,3	233,15

Возраст		от 11 лет и старше						Витамин с,мг
наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность		
			белки	жиры	углеводы			
4 день 1 недели	завтрак для детей из МН и ОВЗ 1 прием							
	рагу из овощей	№224	250	0,81	0,16	6,62	31,26	14,05
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	гуляш из отварного мяса	№277	80	15	12,9		35	0,55
	компот из шиповника	№2	200	0,4	0,17	7,86	95,00	
	пряники		0,6					
	Итого за завтрак		730/7	18,21	13,23		137,26	
	обед для ОВЗ 2 прием							
	суп гороховый	№87	250	8,6	8,4	14,3	167,3	9,1
	рагу из овощей	№ 224	250	0,81	0,16	6,62	31,26	14,05
	йогурт		100					
	Хлеб пшеничный (ржаной)	№ 75,02	30	2		14	71	
	сок 0,2		100	1	0,05	27,5	110	0,32
	Итого за обед		730	12,41	8,61	62,42	379,56	23,47
	Итого за день		1410/7	30,62	21,84	62,42	516,82	23,47

платники								
	салат свекольный с изюмом	№26						
	каша гречневая тушенная с овощ	№164	180	10,08	6,48	41,52	269	
	хлеб пшеничный	№72.02	30	2,5				
	чай сладкий		200	0,1	0,03	9,9	35	0
	Итого за день		410	12,68	6,51	51,42	304	0