

24.09.21.

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			
завтрак для детей из МН, 1-4 классы и ОВЗ 1 приём									
ПЯТЫЙ ДЕНЬ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ	1	Макароны отварные с маслом	203	150/10	11,56	14,11	21,08	257,8	3
	2	Тефтели в томатном соусе	206,25	60/40	8,76	12,21	8,85	247	02.январь
	3	Чай с молоком	43	150	1	2	12	70	0,65
	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	Банан	125	150	0,6	0,2	8,4	38,4	4
	8	Салат из свеклы изюмом	26	100	1,2	3,6	13,2	86	2,65
	Итого за завтрак			920/40					
	обед для ОВЗ 2-ой приём								
	1	Суп из рыбных консервов	175,11	250	8,6	3,97	18,61	126,54	2,08
ПЯТЫЙ ДЕНЬ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ	2	Макароны отварные с маслом	203	200	11,56	14,11	21,08	257,8	3
	3	Тефтели в томатном соусе	206,25	60/40	8,76	12,21	8,85	274	2,08
	4	Чай с молоком	43	из све	01.январь	02.январь	12.январь	70	0,65
	5	Хлеб ржаной	421,11	40	3,2	0,4	18,4		
	6	Хлеб пшеничный	421,02	40	3,2	0,4	22	70	
	7	Банан	125	150	0,06	0,2	8,4	38,4	16,2
	Итого за обед						23,5	109	16,2
	Итого за день		1594,49	790/40	36,32	33,09	100,94	217,4	0
			1594,49	1210	36,32	33,09	100,94	217,4	

Возраст		от 11 лет и старше						
	наименование блюд		масса порц. (г)	Пищевая ценность			Эн. ценность ккал.	Витамин С, мг
				белки	жиры	углеводы		
ПЯТЫЙ ДЕНЬ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ	1 Макароны отварные с маслом	203	200	11,56	14,11	21,08	257,8	3
	2 Тефтели с томат.соусе	206,25	60/40	8,76	12,21	8,85	160	0,15
	3 Чай с молоком	43	200	1	2	12	70	0,65
	4 Банан	125	150	0,06	0,2	8,4	38,4	16,2
	5 Хлеб ржаной	420,02	40	0,6	0,2	8,4	78	4
	6 Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
	7 Салат из свеклы изюмом	26	100	1,2	3,6	13,2	86	2,65
	Итого за завтрак	1513,13	890			76,28	400,54	
	Платное питание							
	1 Макароны с сыром	206	200	2,1	0,09	5,69	30,54	0,14
ПЯТЫЙ ДЕНЬ ПЕРВОЙ НЕДЕЛИ	2 Чай с молоком	43	200	1	2	12	70	0,65
	Банан	125	150	0,06	0,2	8,4	38,4	16,2
	3 Хлеб пшеничный	421,11	40	3,2	0,4	18,4	71	
	Итого за завтрак	421,02	590	3,2	0,4	22	70	