



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»
Меню на 18 сентября 2025 г.
Завтрак первая неделя четвертый день

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
<i>Салат овощной Свежесть</i>	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	ТТК 56
<i>Гуляш</i>	120	120	15.8	28	4.9	15.8	28	4.9	334	334	591
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	180	180	8.9	8.1	42.5	8.9	8.1	42.5	279	279	378
<i>Чай с сахаром</i>	200	200	0.6	0.2	14.8	0.6	0.2	14.8	56	56	943
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	ТТК 183
Итого:	660	660	31.7	44.2	89.1	31.7	44.2	89.1	874	874	

Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.		№ рецепта
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
<i>Фрукты свежие</i>	140	140	0.6	0.6	13.7	0.6	0.6	13.7	62	62	847
Всего за день:	800	800	31,8	44.8	89,7	31,8	44.8	89,7	936	936	