



**МКОУ «Нижнегнутовская СШ»**

**Меню на 03 декабря 2025 г.  
Завтрак первая неделя третий 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 из квашеной капусты</i>	100	100	1,6	5	5.4	1,6	5	5.4	73		81
<i>Биточки из мяса птицы</i>	100	100	19.2	4.9	11.1	19.2	4.9	11.1	165		ТТК 184
<i>Пюре картофельное</i>	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153		694
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	200	0.5	0.2	15,1	0.5	0.2	15,1	57		944
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114		ТТК 183
<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>640</b>	<b>29.5</b>	<b>16.3</b>	<b>76.1</b>	<b>29.5</b>	<b>16.3</b>	<b>76.1</b>	<b>562</b>		

**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	<b>847</b>
<b>Всего за день:</b>	<b>780</b>	<b>780</b>	<b>30.1</b>	<b>16.9</b>	<b>89.8</b>	<b>30.1</b>	<b>16.9</b>	<b>89.8</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	