



Организация осуществляющая  
питание ИП Юмагулова Я.С.  
Юмагулова Я.С./



**МКОУ «Нижнегнугтовская СШ»**

**Меню на 19 декабря 2025 г.**

**Завтрак первая неделя пятый день**

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.	№ рецепта	
	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
<b>Салат из свежих огурцов и помидоров</b>	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	59
<b>Филе рыбы запечённое</b>	100	100	17.4	8.4	6.1	17.4	8.4	6.1	169	169	488
<b>Пюре картофельное</b>	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	694
<b>Компот из сухофруктов</b>	200	200	0	0	15	0	0	15	60	60	868
<b>Хлеб пшеничный в/с</b>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	ТТК 183
<b>Итого:</b>	640	640	26.5	19.7	68.8	26.5	19.7	68.8	558	558	

**Второй прием пищи (для детей с ОВЗ)**

Наименование блюда	Масса порции, г.		Пищевые вещества, г						Калорийность, ккал.	№ рецепта	
	Б	Ж	У	Б	Ж	У					
<b>Фрукты свежие</b>	140	140	0.6	0.6	13.7	0.6	0.6	13.7	62	62	847
<b>Всего за день:</b>	780	780	27.1	20.3	82.5	27.1	20.3	82.5	620	620	

