



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 30 декабря 2025 г.

Завтрак первая неделя второй 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 |           |
| Суп картофельный с вермишелью и мясом кур | 250              | 250               | 8,1                 | 3,1              | 17,4             | 8,1               | 3,1               | 17,4              | 130                 | 130               | 208       |
| Какао с молоком                           | 200              | 200               | 3,3                 | 3.5              | 20.5             | 3,3               | 3.5               | 20.5              | 127                 | 127               | 959       |
| Сдоба с творогом                          | 100              | 100               | 15,8                | 13.2             | 15,6             | 15,8              | 13.2              | 15,6              | 244                 | 244               | ТТК 99    |
| Хлеб пшеничный в/с                        | 60               | 60                | 4.9                 | 0.8              | 21.7             | 4.9               | 0.8               | 21.7              | 114                 | 114               | ТТК 183   |
|                                           |                  |                   |                     |                  |                  |                   |                   |                   |                     |                   |           |
| Итого:                                    | 610              | 610               | 32.1                | 20.6             | 75.2             | 32.1              | 20.6              | 75.2              | 615                 | 615               |           |

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 |           |
| Фрукты свежие      | 140              | 140               | 0.6                 | 0.6              | 13.7             | 0.6               | 0.6               | 13.7              | 62                  | 62                | 847       |
| Всего за день:     | 750              | 750               | 32.7                | 21.2             | 88.9             | 32.7              | 21.2              | 88.9              | 677                 | 677               |           |