



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 14 января 2026 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	
Салат из квашеной капусты	100	100	1,6	5	5.4	1,6	5	5.4	73	73	97
Биточек куриный	100	100	19.2	4.9	11.1	19.2	4.9	11.1	165	165	184
Каша гречневая рассыпчатая	180	180	8.9	8.1	42.5	8.9	8.1	42.5	279	279	43
Чай с сахаром	200	200	0	0	15,0	0	0	15,0	56	56	38
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Итого:	640	640	34.6	18.8	95,7	34,6	18.8	95,7	687	687	

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	
Яблоко свежее	100	100	0.4	0.4	9.8	0.4	0.4	9.8	44	44	36
Итого за день	740	740	35.0	19.2	105.2	35.0	19.2	105.2	731	731	