



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 15 января 2026 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	
Салат овощной Свежесть	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	56
Гуляш	120	120	15.8	28	4.9	15.8	28	4.9	334	334	80
Макаронные изделия отварные	180	180	6.1	6.5	37.0	6.1	6.5	37.0	231	231	30
Компот из сухофруктов	200	200	0	0	15	0	0	15	60	60	32
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Итого:	660	660	28.3	42.4	83.8	28.3	42.4	83.8	830	830	

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	760	760	28.7	42.8	93.6	28.7	42.8	93.6	874	874	