



**МКОУ «Нижнегнутовская СШ»**

**Меню на 20 января 2026 г.  
Завтрак вторая 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	
<i>Суп картофельный с вермишелью и мясом кур</i>	250	250	8,1	3,1	17,4	8,1	3,1	17,4	130	130	14
<i>Компот из вишни сушеной</i>	200	200	0	0	16.0	0	0	16.0	64	64	281
<i>Пирожок печёный с конфитюром</i>	100	100	6.0	8.4	42.2	6.0	8.4	42.2	268	268	98
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>610</b>	<b>19.0</b>	<b>12.3</b>	<b>97.3</b>	<b>19.0</b>	<b>12.3</b>	<b>97.3</b>	<b>576</b>	<b>576</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>Яблоко свежее</i>	100	100	0.4	0.4	9.8	0.4	0.4	9.8	44	44	36
<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>710</b>	<b>19.4</b>	<b>12.7</b>	<b>107.1</b>	<b>19.4</b>	<b>12.7</b>	<b>107.1</b>	<b>620</b>	<b>620</b>	