



## МКОУ «Нижнегнумовская 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			
Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	250	8,1	3,1	17,4	8,1	3,1	17,4	130	130	14
Компот из вишни сушеной	200	200	0	0	16.0	0	0	16.0	64	64	281
Пирожок печёный с конфитюром	100	100	6.0	8.4	42.2	6.0	8.4	42.2	268	268	98
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Итого:	610	610	19.0	12.3	97.3	19.0	12.3	97.3	576	576	

### 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			
Яблоко свежее	100	100	0.4	0.4	9.8	0.4	0.4	9.8	44	44	36
Итого за день	710	710	19.4	12.7	107.1	19.4	12.7	107.1	620	620	