



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 21 января 2026 г.
Завтрак вторая 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 овощной Свежесть	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	56
Филе кур, тушенное в соусе	110	110	21	9.5	7.8	21	9.5	7.8	201	201	27
Макаронные изделия отварные	180	180	6.1	6.5	37.0	6.1	6.5	37.0	231	231	30
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:	650	650	33.5	23.9	86.7	33.5	23.9	86.7	693	693	

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	750	750	33.9	24.3	96.5	33.9	24.3	96.5	737	737	