



МКОУ «Нижнегнумовская СШ»

Меню на 23 января 2026 г.
Завтрак вторая неделя пятый 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 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет		
<i>Салат из квашеной капусты</i>	100	100	1,6	5.0	5.4	1,6	5.0	5.4	73	73
<i>Биточек куриный</i>	100	100	19.2	4.9	11.1	19.2	4.9	11.1	165	165
<i>Пюре картофельное</i>	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	200	200	0.5	0.2	15.1	0.5	0.2	15.1	57	57
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114
Итого:	640	640	29.5	16.3	76.1	29.5	16.3	76.1	562	562

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 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
Итого за день	740	740	29.9	16.7	85.9	29.9	16.7	85.9	606	606