



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 29 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	
<i>Салат овощной Свежесть</i>	100	100	1.5	7.1	5.2	1.5	7.1	5.2	91	91	56
<i>Гуляш</i>	120	120	15.8	28	4.9	15.8	28	4.9	334	334	80
<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	180	6.1	6.5	37.0	6.1	6.5	37.0	231	231	30
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	200	0	0	15	0	0	15	60	60	32
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	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	
<i>Яблоко свежее</i>	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	