



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 30 января 2026 г.
Завтрак первая 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 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 12-18 лет	Возраст 7-11 лет	Возраст 12-18 лет	
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	100	0.9	5.1	3.2	0.9	5.1	3.2	62	62	50
Филе рыбы запечённое	100	100	17.4	8.4	6.1	17.4	8.4	6.1	169	169	13
Пюре картофельное	180	180	3.3	5.4	22.8	3.3	5.4	22.8	153	153	29
Чай с сахаром и лимоном	200	200	0	0	15.1	0	0	15.1	61	61	39
Хлеб пшеничный в/с	60	60	4.9	0.8	21.7	4.9	0.8	21.7	114	114	183
Итого:	640	640	26.5	19.7	68.8	26.5	19.7	68.8	559	559	

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	740	740	26.9	20.1	78.7	26.9	20.1	78.7	603	603	