Организация осуществляющая питание ИП Юмагулова Я.С.

/Юмагулова Я.С./

УТВЕРЖДАЮ
Директор Гладкова Т.А.

МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 13 марта 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	