



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 14 мая 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 из квашеной капусты</i> | 100 | 100 | 1.6 | 5.0 | 5.4 | 1.6 | 5.0 | 5.4 | 73 | 73 | 97 |
| <i>Филе рыбы запечённое</i> | 100 | 100 | 17.4 | 8.4 | 6.1 | 17.4 | 8.4 | 6.1 | 169 | 169 | 13 |
| <i>Пюре картофельное</i> | 180 | 180 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 3.3 | 5.4 | 22.8 | 153 | 153 | 29 |
| <i>Чай с сахаром и лимоном</i> | 200 | 200 | 0 | 0 | 15.1 | 0 | 0 | 15.1 | 61 | 61 | 39 |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i> | 60 | 60 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 4.9 | 0.8 | 21.7 | 114 | 114 | 183 |
| Итого: | 640 | 640 | 27.2 | 19.6 | 71.1 | 27.2 | 19.6 | 71.1 | 570 | 570 | |

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 |
| | 740 | 740 | 27.6 | 20 | 80.9 | 27.6 | 20 | 80.9 | 614 | 614 | |