



## МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 19 мая 2026 г.

Завтрак вторая неделя второй 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>Каша молочная рисовая</i>        | 250              | 250               | 6,5                 | 12,3             | 48,2             | 6,5               | 12,3              | 48,2              | 330                 | 330               | 59        |
| <i>Чай с сахаром</i>                | 200              | 200               | 0                   | 0                | 15,0             | 0                 | 0                 | 15,0              | 56                  | 56                | 38        |
| <i>Пирожок печёный с конфитюром</i> | 100              | 100               | 6,0                 | 8,4              | 42,2             | 6,0               | 8,4               | 42,2              | 268                 | 268               | 98        |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i>           | 60               | 60                | 4,9                 | 0,8              | 21,7             | 4,9               | 0,8               | 21,7              | 114                 | 114               | 183       |
|                                     |                  |                   |                     |                  |                  |                   |                   |                   |                     |                   |           |
| <b>Итого:</b>                       | <b>610</b>       | <b>610</b>        | <b>17,4</b>         | <b>21,5</b>      | <b>127,1</b>     | <b>17,4</b>       | <b>21,5</b>       | <b>127,1</b>      | <b>768</b>          | <b>768</b>        |           |

### 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        |
|                      | 710              | 710               | 17,8                | 21,9             | 136,9            | 17,8              | 21,9              | 136,9             | 812                 | 812               |           |