



## МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

Меню на 04 сентября 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 помидоров | 100              | 100               | 1                   | 13,2             | 3,5              | 1                 | 13,2              | 3,5               | 136                 | 136               | 371       |
| Плов из мяса кур          | 200              | 200               | 16,5                | 11,3             | 35,9             | 16,5              | 11,3              | 35,9              | 311                 | 311               | 41        |
| Кисель плодово-ягодный    | 200              | 200               | 0                   | 0                | 18,2             | 0                 | 0                 | 18,2              | 73                  | 73                | 372       |
| Хлеб пшеничный в/с        | 60               | 60                | 4,9                 | 0,8              | 21,7             | 4,9               | 0,8               | 21,7              | 114                 | 114               | 183       |
| Итого:                    | 560              | 560               | 22,4                | 25,3             | 79,3             | 22,4              | 25,3              | 79,3              | 634                 | 634               |           |

### 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        |
|                    | 660              | 660               | 22,8                | 25,7             | 89,1             | 22,8              | 25,7              | 89,1              | 678                 | 678               |           |