



**МКОУ «Нижнегнутовская СШ»**

**Меню на 25 сентября 2026 г.**

**Завтрак вторая 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       |
| Филе рыбы запечённое             | 100              | 100               | 17,4                | 8,4              | 6,1              | 17,4              | 8,4               | 6,1               | 169                 | 169               | 13        |
| Рис отварной со сливочным маслом | 180              | 180               | 5,9                 | 9,3              | 41,5             | 5,9               | 9,3               | 41,5              | 273                 | 273               | 190       |
| 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               | 29,2                | 31,7             | 87,9             | 29,2              | 31,7              | 87,9              | 753                 | 753               |           |

**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        |
|                    | 740              | 740               | 29,6                | 32,1             | 97,7             | 29,6              | 32,1              | 97,7              | 797                 | 797               |           |