



**МКОУ «Нижнегнутовская СШ»**

**Меню на 16 октября 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 |           |
| <i>Салат из свежих помидоров</i> | 100              | 100               | 1                   | 13,2             | 3,5              | 1                 | 13,2              | 3,5               | 136                 | 136               | 371       |
| <i>Плов из мяса кур</i>          | 200              | 200               | 16,5                | 11,3             | 35,9             | 16,5              | 11,3              | 35,9              | 311                 | 311               | 41        |
| <i>Кисель плодово-ягодный</i>    | 200              | 200               | 0                   | 0                | 18,2             | 0                 | 0                 | 18,2              | 73                  | 73                | 372       |
| <i>Хлеб пшеничный в/с</i>        | 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 |           |
| <i>Яблоко свежее</i> | 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               |           |