



МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

**Меню на 21 октября 2026 г.
Завтрак вторая неделя третий 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 овощной Свежесть</i>	100	100	1,5	7,1	5,2	1,5	7,1	5,2	91	91	56
<i>Филе кур, тушенное в соусе</i>	110	110	18,8	10	2,9	18,8	10	2,9	177	177	27
<i>Макаронные изделия отварные</i>	180	180	5,9	6,5	35,8	5,9	6,5	35,8	225	225	30
<i>Компот из вишни сушеной</i>	200	200	0	0	16	0	0	16	64	64	281
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	60	60	4,9	0,8	21,7	4,9	0,8	21,7	114	114	183
Итого:	650	650	31,1	24,4	81,6	31,1	24,4	81,6	671	671	

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
	750	750	31,5	24,8	91,4	31,5	24,8	91,4	715	715	