

«Утверждаю»  
 Директор МОБУ СОШ д. Верхний Муйнак  
 \_\_\_\_\_ Кутушева Г.К.

Меню на *16 октября* 2024 г

**Завтрак для обучающихся с 1-4 класс, детей из ММС,**

**ОВЗ и детей инвалидов**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
231	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	12,80	8,60	2,40	132,20
326	Рис припущенный	150	3,50	4,40	35,70	192,60
405	Витаминизированный кисель	200	0	0	17,40	68,80
3	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,3	25,10	118,40
7	Яблоки	150	0,50	0,50	12,90	62,00
			20,60	13,80	93,50	574
<b>Итого за Завтрак</b>						
<b>Обед ОВЗ 1-4 классы / 5-11 классы</b>						
94	Суп крестьянской с крупой	200/250	7,1/8,8	9,5/11,9	10,5/13,0	150,3/188/1
324	Каша гречневая вязкая	150	4,3	5,00	18,70	133,5
314	Котлеты рубленые из птицы	90/100	14,2/15,8	20,1/22,2	13,1/14,6	278,1/308,6
364	Соус томатный	30	0,2	1,70	1,80	23,90
430	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,10	56,20
3	Хлеб пшеничный	70	5,30	0,40	35,10	165,80
	Винегрет овощной	60/100	0,6/0,8	6,1/10,1	3,2/5,2	69,1/115,4
<b>Итого за Обед</b>			31,9/35,5	42,8/51,3	96,5/102,5	876,9/991,5
<b>Итого за день</b>			52,5/56,0	56,6/65,1	190,0/196,0	1450,9/1565,5

*Для обучающихся с 5-11 класс, питающихся на родительские взносы*

Выход блюд, г	Наименование блюд
250	Рыба тушеная с овощами и рисом, в томате
200	Витаминизированный кисель
50	Яблоко
150	Хлеб

Повар: \_\_\_\_\_ Кутушева З.Б.