«Утверждаю»

Директор МОБУ СОШ д. Верхний Муйнак

_____ Кутушева Г.К.

Меню на 25.12 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)			Энерге-тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
190	Каша « Дружба»	200	4	8	22	167
405	Кисель витаминизированный	200	0	0	17	69
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
	Апельсин	150	1	0	11	57
Итого за Завтрак 600			9	8	75	411
Обед 5-11 классы						
50	Салат «Свеколка»	100	1,7	10,1	15,8	160,9
84	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,6	11,1	8,0	159,7
231	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,9	7,9	2,4	119,7
325	Рис отварной	180	4,30	7,10	43,8	250,7
402	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	21,8	86,2
3	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	35,1	165,8
442	Сок	200	1	0,2	20,2	92
Итого за Обед			31,8	36,8	147,1	1035,0
Итого за день			43,9	47,3	259,9	1629,0

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценно (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
190	Каша « Дружба»	200	4	8	22	167
405	Кисель витаминизированный	200	0	0	17	69
3	Хлеб пшеничный	50	4	0	25	118
	Апельсин	150	1	0	11	57
Итого за Завтрак 600			9	8	75	411

Повар: _____/Кутушева З.Б/