



Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ  
п. Николаевка  
/Куприянова О.И./  
2023 г.

Ежедневное меню основного питания  
МКОУ СОШ с. Николаевка  
на «5» сентября 2023 года

1 – 4 классы (завтрак)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак :</b>						
196	Каша гречневая	150	8,5	6,4	44,0	251,4
204	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0
364	Соус томатный	20	0,2	1,8	2,1	22,3
15	Закуска (солёный огурец с луком)	40	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,95	16,7	84,0
	<b>Итого :</b>	<b>530</b>	<b>23,40</b>	<b>22,4</b>	<b>106,8</b>	<b>706,7</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого:</b>	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	<b>Итого за день :</b>	<b>730</b>	<b>29,0</b>	<b>27,4</b>	<b>116,2</b>	<b>810,7</b>

5 – 11 классы льготная категория (завтрак)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак :</b>						
196	Каша гречневая	180	9,5	7,4	45,0	252,4
204	Тефтеля мясная	80	9,9	13,1	9,3	172,0
364	Соус томатный	20	0,2	1,8	2,1	22,3
15	Закуска (солёный огурец с луком)	50	1,8	0,05	4,9	55,0
255	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,95	16,7	84,0
	<b>Итого :</b>	<b>570</b>	<b>24,40</b>	<b>23,4</b>	<b>107,8</b>	<b>707,7</b>