

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



Ежедневное меню основного питания  
 МКОУ СОШ с. Николаевка  
 на «10» октября 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>   |                                |              |             |              |              |                                |
| 332                | Макароны отварные с маслом     | 150 / 5      | 5,2         | 4,6          | 35,2         | 180,5                          |
| 171                | Котлета куриная п/ф            | 100          | 15,0        | 5,0          | 9,5          | 143,75                         |
| 364                | Соус белый                     | 20           | 0,2         | 1,8          | 2,1          | 22,3                           |
| 53                 | Закуска (кабачковая икра)      | 60           | 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         | 0,98         | 16,7         | 84,0                           |
|                    | <b>Итого:</b>                  | <b>535</b>   | <b>25,2</b> | <b>12,53</b> | <b>98,2</b>  | <b>607,55</b>                  |
| <b>2 завтрак :</b> |                                |              |             |              |              |                                |
|                    | Молоко                         | 200          | 5,6         | 5,0          | 9,4          | 104,0                          |
|                    | <b>Итого:</b>                  | <b>200</b>   | <b>5,6</b>  | <b>5,0</b>   | <b>9,4</b>   | <b>104,0</b>                   |
|                    | <b>Итого за день :</b>         | <b>755</b>   | <b>30,8</b> | <b>17,53</b> | <b>107,6</b> | <b>711,55</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> |                                |              |             |              |            |                                |
| 332              | Макароны отварные с маслом     | 180 / 5      | 5,2         | 4,6          | 35,2       | 180,5                          |
| 171              | Котлета куриная п/ф            | 100          | 15,0        | 5,0          | 9,5        | 143,75                         |
| 364              | Соус белый                     | 30           | 0,3         | 2,8          | 3,1        | 22,3                           |
| 53               | Закуска (икра кабачковая ж/б)  | 60           | 1,8         | 8,8          | 7,7        | 119,0                          |
| 255              | Компот из с/ф                  | 200          | 0,3         | 0,1          | 29,8       | 122,0                          |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,7         | 0,98         | 16,7       | 84,0                           |
|                  | <b>Итого:</b>                  | <b>585</b>   | <b>25,2</b> | <b>21,28</b> | <b>101</b> | <b>671,55</b>                  |

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



Ежедневное меню основного питания  
 МКОУ СОШ с. Николаевка  
 на «10» октября 2023 года

ОВЗ и инвалиды (завтрак, обед)

| № рец.             | Приём пищи, наименование блюда | Масса порций | Б           | Ж            | У            | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| 1                  | 2                              | 3            | 4           | 5            | 6            | 7                              |
| <b>Завтрак :</b>   |                                |              |             |              |              |                                |
| 141                | Каша овсяная с маслом          | 200/5        | 6,4         | 8,2          | 28,4         | 204                            |
| 1                  | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,7         | 0,98         | 16,7         | 84,0                           |
| 392                | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1         | 0            | 9,1          | 35,0                           |
|                    | <b>Итого:</b>                  | <b>470</b>   | <b>73,2</b> | <b>20,2</b>  | <b>61,5</b>  | <b>481</b>                     |
| <b>2 завтрак :</b> |                                |              |             |              |              |                                |
|                    | Молоко                         | 200          | 5,6         | 5,0          | 9,4          | 104,0                          |
|                    | <b>Итого:</b>                  | <b>200</b>   | <b>5,6</b>  | <b>5,0</b>   | <b>9,4</b>   | <b>104,0</b>                   |
| <b>7 день обед</b> |                                |              |             |              |              |                                |
| 332                | Макаронны отварные с маслом    | 150 / 5      | 5,2         | 4,6          | 35,2         | 180,5                          |
| 171                | Котлета мясная/ф               | 100          | 15,0        | 5,0          | 9,5          | 143,75                         |
| 227                | Соус белый                     | 20           | 0,2         | 1,8          | 2,1          | 22,3                           |
| 145                | Закуска (соленый огурец)       | 60           | 1,2         | 5,5          | 4,1          | 65,0                           |
| 639                | Компот из с/ф                  | 200          | 0,3         | 0,1          | 29,8         | 122,0                          |
| 1                  | Хлеб пшеничный                 | 40           | 2,7         | 0,98         | 16,7         | 84,0                           |
|                    | <b>Итого:</b>                  | <b>535</b>   | <b>25,2</b> | <b>12,53</b> | <b>98,2</b>  | <b>607,55</b>                  |
|                    | <b>Итого за день:</b>          | <b>1205</b>  | <b>104</b>  | <b>37,73</b> | <b>169,1</b> | <b>1192,55</b>                 |