



Утверждаю  
И.о.директора МКОУ СОШ  
п. Николаевка  
Ляпустина Д.Д.  
2023 г.

Ежедневное меню основного питания  
МКОУ СОШ с. Николаевка  
на «14» 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>						
342	Плов с мясом	230	21,3	28,8	38,1	440,0
15	Закуска (кукуруза консервир)	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
	Яблоко свежее	100	3,5	9	33	230
	<b>Итого :</b>	<b>630</b>	<b>26,1</b>	<b>29,93</b>	<b>89,5</b>	<b>701,0</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>830</b>	<b>28,0</b>	<b>30,22</b>	<b>90,28</b>	<b>809,2</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>						
342	Плов с мясом	250	22,3	30,8	40,1	445,0
15	Закуска (кукуруза консервир)	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
	Яблоко свежее	100	3,5	9	33	230
	<b>Итого :</b>	<b>550</b>	<b>27,1</b>	<b>31,93</b>	<b>91,5</b>	<b>706,0</b>