



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

Ежедневное меню основного питания
МКОУ СОШ с. Николаевка
на «19» 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
Завтрак :						
196	Каша гречневая	150	8,5	6,4	44,0	251,4
204	Тефтеля мясная	100	9,9	13,1	9,3	172,0
364	Соус томатный	20	0,2	1,8	2,1	22,3
15	Закуска (соленый огурец с луком)	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	0,95	16,7	84,0
	Мини рулет	0,035	0,4	2	10,3	44
	Итого :	656	23,40	22,4	106,8	706,7
2 завтрак						
	Молоко	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого:	200	5,6	5,0	9,4	104,0
	Итого за день :	765	29,0	27,4	116,2	810,7

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
Завтрак :						
196	Каша гречневая	180	9,5	7,4	45,0	252,4
204	Тефтеля мясная	100	9,9	13,1	9,3	172,0
364	Соус томатный	20	0,2	1,8	2,1	22,3
15	Закуска (соленый огурец с луком)	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	0,95	16,7	84,0
	Мини рулет	0,035	0,4	2	10,3	44
	Итого :	605	24,40	23,4	107,8	707,7