

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



Ежедневное меню основного питания
МКОУ СОШ с. Николаевка
на «21» 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 :						
201	Рис отварной	150	3,1	4,6	44,3	218,0
145	Рыба, запеченная под овощами (минтай)	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
53	Закуска (морская капуста ж/б)	40	1,8	8,8	7,7	119,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Банан	100	1,29	0,39	26,95	105
	Итого:	650	22,40	25,18	84,00	736,40
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 :	710	31,7	34,93	98,9	805,0

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 :						
201	Рис отварной	180	4,1	5,6	45,3	219,4
145	Рыба, запеченная под овощами (минтай)	80 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
53	Закуска (морская капуста ж/б)	50	1,8	8,8	7,7	119,0
179	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Банан	100	1,29	0,39	26,95	105
	Итого:	690	23,4	26,18	85,0	737,8