



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ
п. Николаевка
«*Олеся*» /Куприянова О.И./
2024 г.

Ежедневное меню основного питания
МКОУ СОШ с. Николаевка
на «31» *сентября* 2024 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)	90 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
53	Закуска (морская капуста ж/б)	60	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
	Итого:	580	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 :	780	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)	90 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
53	Закуска (морская капуста ж/б)	60	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
	Итого:	610	23,4	26,18	85,0	737,8

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
Завтрак :						
103	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16
639	Компот из с/ф	200	0,3	0,1	29,8	122,0
1	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,95	16,7	84,0
	Итого:	445	9,04	8,32	80,79	433,16
4 день обед						
315	Рис отварной	150	3,1	4,6	44,3	218,0
254	Рыба, запеченная под овощами (минтай)	90 / 40	14,7	10,8	6,2	175,4
53	Закуска (морская капуста ж/б)	60	1,8	8,8	7,7	119,0
392	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35,0
1	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84,0
	Итого:	580	22,40	25,18	84,00	631,40
	Итого за день:	1025	37,04	38,5	174,19	1168,56