

Утверждаю  
 Директор МБОУ «СОШ» ПМО  
 п. Николаевка  
 Куприянова О.И./  
 2024 г.



Ежедневное меню основного питания  
 МБОУ «СОШ» п. Николаевка ПМО  
 на «18 ноябрь 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
<b>Завтрак :</b>						
201	Рис отварной	150	3,1	4,6	36,3	218,0
145	Рыба, запеченная под овощами (минтай)	90 / 40	12	10,8	6,2	214
54	Закуска (морская капуста ж/б)	60	1	0	6	26
179	Чай с сахаром	200	0	0	9	35,0
	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	104
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>597</b>
<b>2 завтрак</b>						
	Молоко	200	6	5,0	10	104,0
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5,0</b>	<b>10</b>	<b>104,0</b>
	<b>Итого за день :</b>	<b>780</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>84</b>	<b>701</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>						
201	Рис отварной	180	4,1	5,6	45,3	245
145	Рыба, запеченная под овощами (минтай)	100 / 40	14,7	11,8	7	260
53	Закуска (морская капуста ж/б)	60	1	0	6	26
179	Чай с сахаром	200	0	0	9	35,0
	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	104
	<b>Итого:</b>	<b>620</b>	<b>22,8</b>	<b>18,4</b>	<b>84,3</b>	<b>670</b>

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>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>9,04</b>	<b>8,32</b>	<b>80,79</b>	<b>433,16</b>
<b>4 день обед</b>						
315	Рис отварной	150	3,1	4,6	36,3	218,0
254	Рыба, запеченная под овощами (минтай)	90 / 40	12	10,8	6,2	214
53	Закуска (морская капуста ж/б)	60	1	0	6	26
392	Чай с сахаром	200	0	0	9	35,0
1	Хлеб пшеничный	40	3	1	17	104
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>597</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1025</b>	<b>28</b>	<b>24,32</b>	<b>154,79</b>	<b>1030,16</b>