


 Утверждаю
 Директор МКОУ "Сосновская ООШ"

 Белякова А.В.
 15.12.2023

Меню для учащихся 1-4 классов

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
74-200	Каша овсяная с маслом	220	11,2	6	45	305
	Хлеб с повидлом	50/30	4,6	2,6	27,4	161
2гн-20	Чай черный с сахаром	210	0,07	0,02	15	60
пром.	Фрукт	150	0,62	62	15,19	73
Итого		580	16,49	70,62	102,59	599
Обед						
13з-20	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,4	4,6	9,8	86
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	5,7	5,1	23,7	158
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	9,6	8,4	16,87	212,9
пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
7хн-20	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,6	22,7	93,2
пром.	Фрукт	150	0,62	62	15,19	73
Итого		790	21,42	76,2	109,26	728,9

Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
74-200	Каша овсяная с маслом	220	11,2	6	45	305
	Хлеб с повидлом	50/30	4,6	2,6	27,4	161
2гн-20	Чай черный с сахаром	210	0,07	0,02	15	60
пром.	Фрукт	150	0,62	62	15,19	73
Итого		580	16,49	70,62	102,59	599
Обед						
13з-20	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,4	4,6	9,8	86
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	5,7	5,1	23,7	158
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	9,6	8,4	16,87	212,9
пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8

7хн-20	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,6	22,7	93,2
пром	Фрукт	150	0,62	62	15,19	73
	Итого	790	21,42	76,2	109,26	728,9

Меню для учащихся 5-11 классов

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
74-200	Каша овсяная с маслом	220	11,2	6	45	305
	Хлеб с повидлом	50/30	4,6	2,6	27,4	161
2гн-20	Чай черный с сахаром	210	0,07	0,02	15	60
пром	Фрукт	150	0,62	62	15,19	73
	Итого	580	16,49	70,62	102,59	599
Обед						
13з-20	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,4	4,6	9,8	86
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	5,7	5,1	23,7	158
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	9,6	8,4	16,87	212,9
пром.	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,6	21	105,8
7хн-20	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0,6	22,7	93,2
пром	Фрукт	150	0,62	62	15,19	73
	Итого	790	21,42	76,2	109,26	728,9

Составил Вялова С.Б. Вялова С.Б.