

Утверждаю
 Директор МКОУ "Сосновская ООШ"
 Белякова А.В.
 01.03.2024

Меню для учащихся 1-4 классов

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
-1о-20	Омлет натуральный	210	25,8	16,8	4,2	316,1
	Хлеб с маслом	80	8,8	4,6	29,3	179,6
-7гн-20	Какао с молоком	200	6	4,1	12,6	121,1
	Итого	490	40,6	25,5	46,1	616,8
Обед						
-13з-20	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,4	4,6	9,8	86
54-41г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,5	8,2	42,8	262,2
54-4м-2020	Котлета мясная	90	11,9	14,1	6,3	188
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	740	24,52	90,1	117,79	808,2

Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
-1о-20	Омлет натуральный	210	25,8	16,8	4,2	316,1
	Хлеб с маслом	80	8,8	4,6	29,3	179,6
-7гн-20	Какао с молоком	200	6	4,1	12,6	121,1
	Итого	490	40,6	25,5	46,1	616,8
Обед						
-13з-20	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,4	4,6	9,8	86
54-41г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,5	8,2	42,8	262,2
54-4м-2020	Котлета мясная	90	11,9	14,1	6,3	188
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	740	24,52	90,1	117,79	808,2

Меню для учащихся 5-11 классов

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
1о-20	Омлет натуральный	210	25,8	16,8	4,2	316,1
	Хлеб с маслом	80	8,8	4,6	29,3	179,6
7гн-20	Какао с молоком	200	6	4,1	12,6	121,1
	Итого	490	40,6	25,5	46,1	616,8
Обед						
13з-20	Салат из капусты с зеленым горошком	100	1,4	4,6	9,8	86
54-41г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,5	8,2	42,8	262,2
54-4м-2020	Котлета мясная	90	11,9	14,1	6,3	188
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	740	24,52	90,1	117,79	808,2

Составил Вялова С.Б. Вялова С.Б.