



Утверждаю  
Директор МКОУ "Сосновская ООШ"  
Белякова А.В.  
07.02.2025

### Меню для учащихся 1-4 классов

| №           | Наименование блюда         | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал  |
|-------------|----------------------------|---------|---------|--------|------------|-------|
| Завтрак     |                            |         |         |        |            |       |
| -1г-20      | Макароны отварные          | 150     | 5,4     | 4,8    | 28,8       | 180   |
|             | Гуляш из отварной говядины | 100     | 2,6     | 25,5   | 6,1        | 253,3 |
| -2гн-20     | Чай черный с сахаром       | 200     | 0       | 0,2    | 6,4        | 26,4  |
| пром.       | Хлеб пшеничный             | 50      | 4,1     | 0,6    | 21         | 105,8 |
|             |                            |         |         |        |            |       |
| Итого       |                            | 500     | 12,1    | 31,1   | 62,3       | 565,5 |
| Обед        |                            |         |         |        |            |       |
| -10з-20     | Салат из свежей капусты    | 100     | 1,4     | 4,6    | 10,3       | 88    |
| 54-41г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150     | 6,5     | 8,2    | 42,8       | 262,2 |
|             | Гуляш из отварной говядины | 100     | 2,6     | 25,5   | 6,1        | 253,3 |
| -2гн-20     | Чай черный с сахаром       | 200     | 0       | 0,2    | 6,4        | 26,4  |
| пром.       | Хлеб пшеничный             | 50      | 0,3     | 2,3    | 11,5       | 57,9  |
|             | Фрукт                      | 100     | 0,62    | 62     | 15,19      | 73    |
| Итого       |                            | 700     | 11,42   | 102,8  | 92,29      | 760,8 |

### Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

| №           | Наименование блюда         | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал  |
|-------------|----------------------------|---------|---------|--------|------------|-------|
| Завтрак     |                            |         |         |        |            |       |
| -1г-20      | Макароны отварные          | 150     | 5,4     | 4,8    | 28,8       | 180   |
|             | Гуляш из отварной говядины | 100     | 2,6     | 25,5   | 6,1        | 253,3 |
| -2гн-20     | Чай черный с сахаром       | 200     | 0       | 0,2    | 6,4        | 26,4  |
| пром.       | Хлеб пшеничный             | 50      | 4,1     | 0,6    | 21         | 105,8 |
|             |                            |         |         |        |            |       |
| Итого       |                            | 500     | 12,1    | 31,1   | 62,3       | 565,5 |
| Обед        |                            |         |         |        |            |       |
| -10з-20     | Салат из свежей капусты    | 100     | 1,4     | 4,6    | 10,3       | 88    |
| 54-41г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150     | 6,5     | 8,2    | 42,8       | 262,2 |
|             | Гуляш из отварной говядины | 100     | 2,6     | 25,5   | 6,1        | 253,3 |
| -2гн-20     | Чай черный с сахаром       | 200     | 0       | 0,2    | 6,4        | 26,4  |
| пром.       | Хлеб пшеничный             | 50      | 0,3     | 2,3    | 11,5       | 57,9  |
|             | Фрукт                      | 100     | 0,62    | 62     | 15,19      | 73    |
| Итого       |                            | 700     | 11,42   | 102,8  | 92,29      | 760,8 |

### Меню для учащихся 5-11 классов

| №       | Наименование блюда         | Выход г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Ккал  |
|---------|----------------------------|---------|---------|--------|------------|-------|
| Завтрак |                            |         |         |        |            |       |
| -1г-20  | Макароны отварные          | 150     | 5,4     | 4,8    | 28,8       | 180   |
|         | Гуляш из отварной говядины | 100     | 2,6     | 25,5   | 6,1        | 253,3 |

|             |                            |     |       |       |       |       |
|-------------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|
| -2гн-20     | Чай черный с сахаром       | 200 | 0     | 0,2   | 6,4   | 26,4  |
| пром.       | Хлеб пшеничный             | 50  | 4,1   | 0,6   | 21    | 105,8 |
| Итого       |                            | 500 | 12,1  | 31,1  | 62,3  | 565,5 |
| Обед        |                            |     |       |       |       |       |
| -10з-20     | Салат из свежей капусты    | 100 | 1,4   | 4,6   | 10,3  | 88    |
| 54-41г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,5   | 8,2   | 42,8  | 262,2 |
|             | Гуляш из отварной говядины | 100 | 2,6   | 25,5  | 6,1   | 253,3 |
| -2гн-20     | Чай черный с сахаром       | 200 | 0     | 0,2   | 6,4   | 26,4  |
| пром.       | Хлеб пшеничный             | 50  | 0,3   | 2,3   | 11,5  | 57,9  |
|             | Фрукт                      | 100 | 0,62  | 62    | 15,19 | 73    |
| Итого       |                            | 700 | 11,42 | 102,8 | 92,29 | 760,8 |

Составил *Вялова С.Б.* Вялова С.Б.