

Утверждаю
 Директор МКОУ "Сосновская ООШ"

 Белякова А.В.
 07.03.2025

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.