

Утверждаю
 Директор МКОУ "Сосновская ООШ"

 Белякова А.В.
 28.01.2025

Меню для учащихся 1-4 классов

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
-61г-20	Рис отварной рассыпчатый	200	5,2	3,6	38,1	213,2
	Гуляш из отварной говядины	100	2,6	25,5	6,1	253,3
-7гн-20	Чай черный с сахаром	210	0,07	0,02	15	60
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,3	11,5	57,9
Итого		540	8,17	31,42	70,7	584,4
Обед						
-10з-20	Салат овощной с кукурузой	100	2,8	8,6	6,4	89
-61г-20	Рис отварной рассыпчатый	200	5,2	3,6	38,1	213,2
	Гуляш из отварной говядины	100	2,6	25,5	6,1	253,3
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,3	11,5	57,9
-7гн-20	Чай черный с сахаром	210	0,07	0,02	15	60
	Йогурт	100	8,4	5,7	13,8	95,9
Итого		700	19,57	46,92	81,6	736,1

Меню для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						
-61г-20	Рис отварной рассыпчатый	200	5,2	3,6	38,1	213,2
	Гуляш из отварной говядины	100	2,6	25,5	6,1	253,3
-7гн-20	Чай черный с сахаром	210	0,07	0,02	15	60
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,3	11,5	57,9
Итого		540	8,17	31,42	70,7	584,4
Обед						
-10з-20	Салат овощной с кукурузой	100	2,8	8,6	6,4	89
	Рис отварной рассыпчатый					
-61г-20		200	5,2	3,6	38,1	213,2
	Гуляш из отварной говядины	100	2,6	25,5	6,1	253,3
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,3	11,5	57,9
-7гн-20	Чай черный с сахаром	210	0,07	0,02	15	60
	Йогурт	100	8,4	5,7	13,8	95,9
Итого		700	19,57	46,92	81,6	736,1

Меню для учащихся 5-11 классов

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Ккал
Завтрак						

-61г-20	Рис отварной рассыпчатый	200	5,2	3,6	38,1	213,2
	Гуляш из отварной говядины	100	2,6	25,5	6,1	253,3
-7гн-20	Чай черный с сахаром	210	0,07	0,02	15	60
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,3	11,5	57,9
Итого		540	8,17	31,42	70,7	584,4

Обед

-10з-20	Салат овощной с кукурузой	100	2,8	8,6	6,4	89
-61г-20	Рис отварной рассыпчатый	200	5,2	3,6	38,1	213,2
	Гуляш из отварной говядины	100	2,6	25,5	6,1	253,3
пром.	Хлеб пшеничный	30	0,3	2,3	11,5	57,9
-7гн-20	Чай черный с сахаром	210	0,07	0,02	15	60
	Йогурт	100	8,4	5,7	13,8	95,9
Итого		700	19,57	46,92	81,6	736,1

Составил Ильин Вялова С.Б.