

МБОУ
Иловинская
СОШ № 2
Урадова СВ

Ежедневное меню
4 день
7-11 лет

Утверждаю
Директор
дата
ОПТИМА

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 | 90 | 9,10 | 11,60 | 10,90 | 142,30 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310 | 160 | 3,04 | 4,50 | 24,55 | 151,40 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,39 | 16,60 | 71,80 | 470,03 |

7-11 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 | 90 | 9,10 | 11,60 | 10,90 | 142,30 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310 | 160 | 3,04 | 4,50 | 24,55 | 151,40 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 16,39 | 16,60 | 71,80 | 470,03 |

| | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 100 | 7,90 | 9,50 | 44,70 | 281,50 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348 | 200 | 0,50 | 0,10 | 27,40 | 112,60 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 8,40 | 9,60 | 72,10 | 394,10 |

12-18 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 | 100 | 10,20 | 12,90 | 13,30 | 175,00 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310 | 200 | 3,80 | 5,74 | 30,68 | 192,80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 |
| Итого за прием пищи: | 550 | 18,25 | 19,14 | 80,33 | 544,13 |

12-18 лет ОВЗ

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. Ценность ккал. |
|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------|
| | | Белки,г | Жиры,г. | Углевод ы,г | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ №229 | 100 | 10,20 | 12,90 | 13,30 | 175,00 |
| КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310 | 200 | 3,80 | 5,74 | 30,68 | 192,80 |
| ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686 | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ №6 | 50 | 3,95 | 0,50 | 21,15 | 116,33 |
| Итого за прием пищи: | | 18,25 | 19,14 | 80,33 | 544,13 |

ОВЗ

| | | | | | |
|-----------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ | 100 | 7,90 | 9,50 | 44,70 | 281,50 |
| КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА №348 | 250 | 0,75 | 0,15 | 30,10 | 165,50 |
| Итого за прием пищи: | 350 | 8,65 | 9,65 | 74,80 | 447,00 |