

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14"**

МЕНЮ

для бесплатного питания детей - инвалидов и детей с ОВЗ обучающихся 5-11 кл.
на " 24 " января 2023 года

№ рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.л. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная из пшеничной кр	210	5,43	4,23	38,27	212,87	0,08		20	0,45	16,7	22,1	103	1,76
376	Чай с сахаром	215	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,1	1,44	2,77	0,09
15	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,48	4,43		53,79	0,00	0,1	39	0,03	132	5,25	75	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
338	Яблоко сезонное калиброванное	130	0,52	0,52	12,74	57,72	0,039	13		0,26	20,8	11,7	14,3	2,86
	Итого:		12,10	9,51	83,94	469,75	0,17	13,1	59,0	1,26	187,8	50,79	222,30	5,48
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	9,08	10,49	145,64	0,23	5,83		1,15	36,37	35,33	87,2	2,03
268	Шницель из говядины	90	13,2	21	12,3	291,00	0,001	0	0,1	3	4,5	25,5	96,1	2,6
348	Соус томатный	50	0,58	3,1	4	46,22	0,01	1,19	12	0,12	7,9	5,8	11,1	0,2
305	Рис припущенный	180	5,57	6,35	44	255,43	0,024		25,2	0,84	2,9	22,8	72,7	0,61
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,018	24,99	101,72	0,018	0,36		0,45	28,64	3,60	13,86	1,13
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,034			0,14	7	9,4	31,6	0,78
	Итого:		29,03	40,098	120,39	958,56	0,367	7,38	37,3	6,2	94,51	112,73	339,79	7,97
	Итого за весь день		41,13	49,61	204,33	1428,3	0,54	20,5	96,3	7,5	282,3	163,5	562,09	13,5

Директор МКОУ СОШ №14
Повар – бригадир
Мед.работник



А.М.Янмурзаева
Б.Б.Менлажиева
У.И.Абдулхалимова