

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

МЕНЮ

для бесплатного питания детей - инвалидов и детей с ОВЗ обучающихся 5-11 кл.
на " 19 " января 2023 года

№ рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)							
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
294	Котлета из птицы	100	15,4	13,4	15,8	245,40	0,08	0,52	30	4	39,12	19,7	117,8	1,08
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
203	Вермишель отварная	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0,06		25,2	0,92	5,83	25,34	44,6	1,32
377	Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	61,5		2,83		0,03	14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		25,20	22,25	84,67	639,73	0,20	4,5	67,20	5,57	74,3	63,54	205,13	3,58
	Обед													
103	Суп картофельный с макарон. издел.	250	2,69	2,84	17,14	104,88	0,110	8,25		1,18	24,6	27	66,65	1,08
290	Птица тушеная с соусом томатным	140	13,4	11,4	3,95	172,00	0,07	0,6	48,4	1,26	63,1	26,9	155,5	1,99
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,72	10,9	34,37	262,46	0,250		26,25	2,98	17,78	163,2	248,3	5,47
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:		27	25,08	105,06	759,61	0,542	9,21	74,65	6,51	148,32	240,4	543,14	11,1
	Итого за весь день		52,20	47,36	189,73	1399,34	0,73	13,8	141,9	12,1	222,6	303,9	748,3	14,7

Директор МКОУ СОШ №14
Повар – бригадир
Мед.работник



Х.М.Янмурзаева
К.Б.Менлажиева
Х.И.Абдулхалимова