

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

МЕНЮ

для бесплатного питания детей - инвалидов и детей с ОВЗ обучающихся 5-11кл.
на " 16 " января 2023 года

№ рек.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энерг.ц. (ккал)	Витамины (мг)				Ca	Mg	P	Fe
			Б(г)	Ж(г)	У(г)		В 1	С	А	РР				
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	200	14,84	10,7	3,6	170,06	0,11	0,36	450	0,36	147,7	24,4	326,1	3,6
101	Икра кабачковая	100	2	4,7	5,9	73,9	0,01	5,5		0,5	18,2	13,2	22,8	0,6
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,7	0,3	20,76	88,54	0,02	20	0,2	0,01	13	3	3	1
	Хлеб пшеничный	40	3,29	0,41	23,9	112,45	0,070			0,66	9,6	13,73	36,3	0,83
	Итого:		20,83	16,11	54,16	444,95	0,21	25,9	450,2	1,53	188,5	54,33	388,2	6,03
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,33	5,66	14,88	119,78	0,05	10,3		2,3	44,38	25,25	53,22	1,19
227	Рыба минтай припущенная	90	17,3	15,1	3,8	220,3	0,08	0,33	7,2	1,08	16,2	12,5	165,5	0,69
310	Картофель отварной	180	3,5	5,2	27,6	171,2	0,18	25,2		1,87	17,57	35,16	95,64	1,38
648	Кисель фруктовый	180	0,51	0,054	25,38	104,046	0,001	0,91		0,081	14,13	3,02	14,69	0,33
	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:		27,43	26,564	96,27	733,876	0,395	36,74	7,2	5,971	106,48	95,63	387,88	4,99
	Итого за весь день		48,26	42,67	150,43	1178,8	0,61	63	457,4	7,50	295,0	150,0	776,1	11,0

Директор МКОУ СОШ №14
Повар – бригадир
Мед.работник



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