

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

МЕНЮ

для бесплатного питания детей - инвалидов и детей с ОВЗ обучающихся 5-11кл.
на " 26 " 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													
268	Котлета из говядины	100	15,5	11,5	15,7	228,30	0,1	0,15	28,7	3,43	43,7	32,1	166,3	1,5
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
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	34,4	244,58	0,25		25,2	2,9	17,80	163,2	248,3	5,5
376	Чай с сахаром	215	0,2	0,02	15	60,98		0,03		0,02	11,3	1,47	2,83	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,47	0,31	17,93	84,39	0,050			0,5	7,2	10,3	27,23	0,62
	Итого:		29,07	22,23	87,03	664,47	0,41	1,4	65,9	6,97	87,9	212,87	455,76	8,14
	Обед													
96/2017	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	0,09	7,54		1,08	26,5	25,88	72	1
289	Рагу из птицы	290	23,06	19,17	27,36	374,21	0,01	21,03	37,8	3,32	51,4	64,8	248,6	3,26
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:		29,35	24,848	93,55	715,23	0,20	28,9	37,8	5,49	120,74	113,98	393,29	6,79
	Итого за весь день		58,42	47,08	180,58	1379,7	0,61	30	103,7	12,5	208,6	326,9	849,1	14,9

Директор МКОУ СОШ №14
Повар – бригадир
Мед.работник



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