



Согласовано:  
 Директор МКОУ «Распопинская СШ»  
 Чаплиева С.В.



Утверждаю  
 Директор ООО "СОЮЗ-К" Киселев Г.А.

10.11.2023г.

**Ежедневное меню МКОУ «Распопинская СШ»  
 10 день (льготное питание)**

**7-11 лет**

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
390	Котлеты рыбные «Любительские»	90	11,60	8,30	5,90	119,0
304	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,80	6,80	38,90	219,30
70,71, 80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	60	0,60	0,10	1,75	13,20
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00
68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,30	0,60	17,10	90,50
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>550</b>	<b>19,60</b>	<b>15,80</b>	<b>78,85</b>	<b>502,00</b>

**12-18 лет**

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
390	Котлеты рыбные «Любительские»	100	12,90	9,20	6,50	132,20
304	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,56	8,16	46,70	263,16
70,71, 80	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ (огурец св.,помидор св., капуста квашеная,огурец сол.,помидор сол.)	100	1,00	0,16	2,90	22,00
686	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,30	0,00	15,20	60,00
68	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	50	3,30	0,60	17,10	90,50
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>630</b>	<b>22,06</b>	<b>18,12</b>	<b>88,40</b>	<b>567,86</b>
<b>ОВЗ (полдник)</b>		<b>Завтрак II</b>				
	Пирожок печеный с овощной начинкой	80	7,11	5,50	47,30	267,60
348	Компот из изюма	200	0,50	0,10	27,40	112,60
<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>280</b>	<b>7,61</b>	<b>5,60</b>	<b>74,70</b>	<b>380,20</b>
<b>Стоимость – 20,00 руб.</b>						