

Утверждаю:

Директор МАОУ «Нижне - Кузлинская ООШ»



Петрова Л.Н.

Дата 07.02.2025 (неделя 1)

Сезон: осень-зима

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет

| Блюдо                                    | Выход,<br>г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--|-------------|--------------|-------|------|----------|
| Картофель отварной в молоке              | 150         | 173,7        | 4,5   | 3,7  | 17,7     |
| Масло сливочное (порциями)               | 10          | 66,1         | 0,1   | 7,3  | 0,1      |
| Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100         | 147,3        | 13,9  | 7,4  | 6,3      |
| Чай с сахаром                            | 200         | 26,8         | 0,2   | 0    | 6,4      |
| Хлеб пшеничный                           | 50          | 117,2        | 3,8   | 0,4  | 24,6     |
| Апельсин                                 | 105         | 39,7         | 0,9   | 0,3  | 12,7     |

Ежедневное меню для обучающихся 12-18 лет ОВЗ

| Блюдо                                    | Выход,<br>г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--|-------------|--------------|-------|------|----------|
| Картофель отварной в молоке              | 150         | 173,7        | 4,5   | 3,7  | 17,7     |
| Масло сливочное (порциями)               | 10          | 66,1         | 0,1   | 7,3  | 0,1      |
| Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100         | 147,3        | 13,9  | 7,4  | 6,3      |
| Чай с сахаром                            | 200         | 26,8         | 0,2   | 0    | 6,4      |
| Хлеб пшеничный                           | 50          | 117,2        | 3,8   | 0,4  | 24,6     |
| Апельсин                                 | 105         | 39,7         | 0,9   | 0,3  | 12,7     |
| Яблоко                                   | 129         | 36,4         | 0,3   | 0,3  | 8        |

Ответственный по питанию: Захарова О.М. Захарова