

Утверждаю  
 Директор МОБУ «Угольная СОШ»  
 Есипчугова О.Н.



**меню на 20.02.2025г  
 для обучающихся от 7 до 11 лет**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>780</b>	<b>21.2</b>	<b>15.6</b>	<b>99.2</b>	<b>622.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>780</b>	<b>21.2</b>	<b>15.6</b>	<b>99.2</b>	<b>622.2</b>

**меню для обучающихся от 7 до 18 лет**

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

<b>Завтрак</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Вафли с жиросодержащими	40	1.6	12.2	25	216.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>820</b>	<b>22.8</b>	<b>27.8</b>	<b>124.2</b>	<b>838.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>820</b>	<b>22.8</b>	<b>27.8</b>	<b>124.2</b>	<b>838.6</b>

**меню для обучающихся от 12 до 18 лет МОБУ "Угольная  
 СОШ"**

<b>Завтрак</b>						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	40	5.5	3	2.5	58.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>11.6</b>	<b>10</b>	<b>49.6</b>	<b>335.2</b>
<b>Итого за день</b>		<b>440</b>	<b>11.6</b>	<b>10</b>	<b>49.6</b>	<b>335.2</b>

Утверждаю  
Директор МОБУ «Угольная СОШ»  
Есипчугова О.Н.



меню на 20.02.2025г  
для обучающихся от 12 до 18 лет  
за счет родительской платы

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>780</b>	<b>21.2</b>	<b>15.6</b>	<b>99.2</b>	<b>622.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>780</b>	<b>21.2</b>	<b>15.6</b>	<b>99.2</b>	<b>622.2</b>