

Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.10.2021, МБОУ Школа (младшие) ОВЗ

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
180/5	182	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл. <i>Крупа пшенная, Молоко, Сахар, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-232, Белки-7, Жиры-8, Углеводы-34	
60		Булочка домашняя		
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
120	112	Фрукт свежий	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-433, Белки-10, Жиры-9, Углеводы-78	
<u>Обед</u>				
60	2	Салат витаминный <i>Капуста белокочанная, Яблоки, Морковь, Сахар, Масло растительное, Кислота лимонная, Соль</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
200	113	Суп-лапша домашняя <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Калорийность-95, Белки-2, Жиры-5, Углеводы-11	
40/170	406	Плов из отварной птицы <i>Куриная грудка, Морковь, Масло растительное, Лук репчатый, Крупа рисовая, Соль</i>	Калорийность-441, Белки-14, Жиры-22, Углеводы-46	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
25	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-882, Белки-22, Жиры-33, Углеводы-122	
Итого за день			Калорийность-1 315, Белки-32, Жиры-42, Углеводы-200	121-66

Шеф-повар

Калькулятор