


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.10.2021, МБОУ Школа (старшие) ОВЗ

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
200/5	182	Каша пшенная молочная жидкая с м/сл. <i>Крупа пшенная, Молоко, Сахар, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-257, Белки-8, Жиры-8, Углеводы-38	
60		Булочка домашняя		
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	
120	112	Фрукт свежий	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-489, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-88	
<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	
250	113	Суп лапша домашняя <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Калорийность-248, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-14	
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	
40	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-17	
55	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	
Итого за Обед			Калорийность-1 102, Белки-41, Жиры-40, Углеводы-138	
Итого за день			Калорийность-1 591, Белки-53, Жиры-49, Углеводы-226	138-52

Шеф-повар

Калькулятор