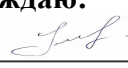


Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 26.10.2021, МБОУ Школа (старшие инвалиды и ОВЗ)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>				
220/5	175	<b>Каша "Дружба" с м/сл</b> <i>Крупа рисовая, Крупа пшеничная, Молоко, Сахар, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-223, Белки-6, Жиры-8, Углеводы-32	
60		<b>Плюшка московская</b>	Калорийность-211, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-35	
200	300	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-627, Белки-16, Жиры-14, Углеводы-109	
<b><u>Обед</u></b>				
60	4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	113	<b>Суп лапша домашняя</b> <i>Мука пшеничная, Яйцо, Соль, Лук репчатый, Масло растительное</i>	Калорийность-248, Белки-20, Жиры-12, Углеводы-14	
45/45	290	<b>Птица, тушенная в соусе</b> <i>Куриная грудка, Сметана, Мука пшеничная</i>	Калорийность-154, Белки-11, Жиры-11, Углеводы-3	
180	171	<b>Каша рассыпчатая из гречневой крупы</b> <i>Крупа гречневая, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-276, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-43	
200	512	<b>Компот из изюма</b> <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
40	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-17	
55	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-1 088, Белки-49, Жиры-37, Углеводы-138	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 715, Белки-65, Жиры-52, Углеводы-247	<b>138-52</b>

Шеф-повар

Калькулятор