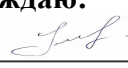


Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 28.10.2021, МБОУ Школа (старшие инвалиды и ОВЗ)

| Выход (г)               | № рец. | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |        |   |  |                               |
| 150/20                  | 313    | <b>Запеканка из творога со<br/>сгущенным молоком</b><br><i>Творог, Крупа манная, Яйцо, Сахар, Ванилин, Сметана, Сухари панировочные, Масло растительное,<br/>Молоко сгущенное</i>                   | Калорийность-453, Белки-29, Жиры-21,<br>Углеводы-36                            |                               |
| 200                     | 300    | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай, Сахар</i>   | Калорийность-40, Углеводы-10   |                               |
| 65                      | 108    | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с витамином и<br/>железом</b>  | Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-32                              |                               |
| 200                     |        | <b>Сок фруктовый 0,2</b>  | Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20  |                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |   | Калорийность-737, Белки-35, Жиры-22,<br>Углеводы-98                            |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |        |   |  |                               |
| 60                      | 2      | <b>Салат витаминный</b><br><i>Капуста белокочанная, Яблоки, Морковь, Сахар, Масло растительное, Кислота лимонная, Соль</i>  | Калорийность-84, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-6                                |                               |
| 250/10                  | 95     | <b>Рассольник домашний</b><br><i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло растительное, Соль ,<br/>Сметана</i>   | Калорийность-134, Белки-3, Жиры-7,<br>Углеводы-15                              |                               |
| 30/170                  | 319    | <b>Птица, тушенная в соусе с<br/>овощами</b><br><i>Куриная грудка, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Мука пшеничная, Масло<br/>сливочное, Томат-паста, Соль , Сметана</i> | Калорийность-154, Белки-4, Жиры-5,<br>Углеводы-22                              |                               |
| 200                     | 512    | <b>Компот из изюма</b><br><i>Изюм, Сахар</i>  | Калорийность-116, Углеводы-28  |                               |
| 85                      | 108    | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с вит. и железом</b>   | Калорийность-200, Белки-7, Жиры-1,<br>Углеводы-41                              |                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |   | Калорийность-687, Белки-15, Жиры-19,<br>Углеводы-113                           |                               |
| <b>Итого за день</b>    |        |   | Калорийность-1 425, Белки-50, Жиры-41,<br>Углеводы-211                         | <b>138-52</b>                 |

Шеф-повар

Калькулятор