

Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.01.2022, МБОУ Школа (младшие) ОВЗ и инвалиды

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
180/5	301	Омлет натуральный с м/сл <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль йодированная, Масло сливочное Краснокамский р-н</i>	Калорийность-334, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-3	
200/15/ 7	377	Чай с лимоном и сахаром <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-69, Углеводы-17	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Завтрак			Калорийность-616, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-53	
<u>Обед</u>				
60	7	Салат из моркови <i>Морковь, Масло растительное, Сахар</i>	Калорийность-71, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-5	
200/5	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	
30/140/ 5	293	Макаронник с мясом и м/сл <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Макароны изделия гр. А, Лук репчатый, Яйцо, Сухари панировочные, Масло сливочное Краснокамский р-н, Соль йодированная</i>	Калорийность-428, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-38	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
Итого за Обед			Калорийность-908, Белки-35, Жиры-39, Углеводы-105	
Итого за день			Калорийность-1 524, Белки-63, Жиры-70, Углеводы-158	

Шеф-повар _____

Калькулятор _____