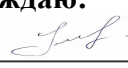


Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 20.10.2021, МБОУ Школа (младшие 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>				
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	
60	296	<b>Котлеты из птицы п/ф</b> <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-171, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8	
150	312	<b>Картофельное пюре</b> <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-145, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-22	
50	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
200		<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-608, Белки-19, Жиры-22, Углеводы-81	
<b><u>Обед</u></b>				
60	19	<b>Салат из моркови</b> <i>Морковь, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
200/5	82	<b>Борщ с капустой и картофелем со сметаной</b> <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль, Сметана</i>	Калорийность-178, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-10	
30/150	217	<b>Кулеш с мясом (гречка)</b> <i>Говядина котлетное, Крупа гречневая, Масло растительное, Соль, Лук репчатый</i>	Калорийность-379, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-40	
200	507	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
25	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-862, Белки-37, Жиры-32, Углеводы-105	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 470, Белки-56, Жиры-54, Углеводы-186	<b>121-66</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_