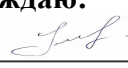


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 20.10.2021, 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)
<u>Завтрак</u>				
60	4	Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
60	296	Котлеты из птицы п/ф <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-171, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8	
170	312	Картофельное пюре <i>Картофель, Молоко, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-160, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-25	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
200		Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-658, Белки-21, Жиры-23, Углеводы-91	
<u>Обед</u>				
60	19	Салат из моркови <i>Морковь, Сахар, Масло растительное</i>	Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5	
250/10	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль, Сметана</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
30/170	217	Кулеш с мясом (гречка) <i>Говядина котлетное, Крупа гречневая, Масло растительное, Соль, Лук репчатый</i>	Калорийность-415, Белки-19, Жиры-18, Углеводы-45	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
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-907, Белки-28, Жиры-31, Углеводы-126	
Итого за день			Калорийность-1 565, Белки-49, Жиры-54, Углеводы-217	138-52

Шеф-повар

Калькулятор