


Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 19.01.2022, 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)
<b><u>Завтрак</u></b>				
50/170	259	<b>Жаркое по-домашнему</b> <i>Говядина котлетное, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-360, Белки-18, Жиры-21, Углеводы-24	
200	300	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
200	518	<b>Сок фруктовый 0,2</b>	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-609, Белки-23, Жиры-22, Углеводы-79	
<b><u>Обед</u></b>				
60	67	<b>Винегрет овощной</b> <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
200/5	99	<b>Суп из овощей со сметаной</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9	
50/50	343	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)</b> <i>Минтай б/н, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная</i>	Калорийность-114, Белки-10, Жиры-6, Углеводы-5	
150	304	<b>Рис отварной</b> <i>Крупа рисовая, Масло сливочное Краснокамский р-н, Соль йодированная</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	
200	300	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
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-764, Белки-32, Жиры-26, Углеводы-99	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 373, Белки-55, Жиры-48, Углеводы-178	

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_