


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 19.01.2022, МБОУ Школа (старшие) 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>				
30/170	259	Жаркое по-домашнему <i>Говядина котлетное, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль йодированная</i>	Калорийность-291, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-24	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
200	518	Сок фруктовый 0,2	Калорийность-92, Белки-1, Углеводы-20	
Итого за Завтрак			Калорийность-575, Белки-18, Жиры-17, Углеводы-86	
<u>Обед</u>				
60	67	Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль йодированная</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
250/10	99	Суп из овощей <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль йодированная, Сметана</i>	Калорийность-217, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12	
50/50	343	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) <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	Рис отварной <i>Крупа рисовая, Масло сливочное Краснокамский р-н, Соль йодированная</i>	Калорийность-219, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-40	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
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-879, Белки-38, Жиры-29, Углеводы-115	
Итого за день			Калорийность-1 454, Белки-56, Жиры-47, Углеводы-201	

Шеф-повар

Калькулятор