


Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 18.11.2021, МБОУ Школа (младшие) 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>				
145/5	301	<b>Омлет натуральный с м/сл</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-274, Белки-15, Жиры-23, Углеводы-3	
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	
100		<b>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-527, Белки-24, Жиры-26, Углеводы-46	
<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	
30/140/ 5	293	<b>Макаронник с мясом и м/сл</b> <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Макароны изделия гр. А, Лук репчатый, Яйцо, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-428, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-38	
200	507	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-917, Белки-35, Жиры-40, Углеводы-105	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 444, Белки-59, Жиры-66, Углеводы-150	<b>121-66</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_