


Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 18.11.2021, МБОУ Школа (старшие) 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>				
180/5	301	<b>Омлет натуральный с м/сл</b> <i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-334, Белки-19, Жиры-27, Углеводы-3	
200	300	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом</b>	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
100		<b>Йогурт фруктовый</b>	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-622, Белки-29, Жиры-31, Углеводы-54	
<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	
250/10	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-229, Белки-17, Жиры-12, Углеводы-13	
30/170/ 5	285	<b>Макаронник с мясом и м/сл</b> <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Макароны изделия гр. А, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль</i>	Калорийность-392, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-39	
200	507	<b>Компот из свежих яблок</b> <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
85	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-200, Белки-7, Жиры-1, Углеводы-41	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-979, Белки-40, Жиры-38, Углеводы-118	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 601, Белки-68, Жиры-70, Углеводы-172	<b>138-52</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_