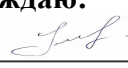


Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 14.10.2021, МБОУ Школа (старшие инвалиды и ОВЗ)

| Выход (г)               | № рец. | Наименование блюда  | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г),<br>витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость<br>питания<br>(руб) |
|-------------------------|--------|---|--|-------------------------------|
| <b><u>Завтрак</u></b>   |        |   |  |                               |
| 180/5                   | 301    | <b>Омлет натуральный с м/сл</b><br><i>Яйцо, Молоко, Масло растительное, Соль, Масло сливочное</i>   | Калорийность-403, Белки-24, Жиры-32,<br>Углеводы-4                             |                               |
| 200                     | 300    | <b>Чай с сахаром</b><br><i>Чай, Сахар</i>   | Калорийность-40, Углеводы-10   |                               |
| 65                      | 108    | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с витамином и<br/>железом</b>  | Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1,<br>Углеводы-32                              |                               |
| 100                     |        | <b>Йогурт фруктовый</b>   | Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4,<br>Углеводы-9                                |                               |
| <b>Итого за Завтрак</b> |        |   | Калорийность-691, Белки-34, Жиры-37,<br>Углеводы-55                            |                               |
| <b><u>Обед</u></b>      |        |   |  |                               |
| 60                      | 19     | <b>Салат из моркови</b><br><i>Морковь, Сахар, Масло растительное</i>  | Калорийность-80, Белки-1, Жиры-6,<br>Углеводы-5                                |                               |
| 250/10                  | 82     | <b>Борщ с капустой и картофелем<br/>со сметаной</b><br><i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное,<br/>Сахар, Соль, Сметана</i> | Калорийность-120, Белки-2, Жиры-7,<br>Углеводы-13                              |                               |
| 30/170/<br>5            | 285    | <b>Макаронник с мясом и м/сл</b><br><i>Говядина котлетное, Масло растительное, Макароны изделия гр. А, Лук репчатый, Масло сливочное,<br/>Сухари панировочные, Соль</i>                 | Калорийность-392, Белки-15, Жиры-19,<br>Углеводы-39                            |                               |
| 200                     | 507    | <b>Компот из свежих яблок</b><br><i>Яблоки, Сахар</i>   | Калорийность-79, Углеводы-19   |                               |
| 85                      | 108    | <b>Хлеб пшеничный для детского<br/>питания с вит. и железом</b>   | Калорийность-200, Белки-7, Жиры-1,<br>Углеводы-41                              |                               |
| <b>Итого за Обед</b>    |        |   | Калорийность-871, Белки-25, Жиры-33,<br>Углеводы-117                           |                               |
| <b>Итого за день</b>    |        |   | Калорийность-1 562, Белки-59, Жиры-70,<br>Углеводы-172                         | <b>138-52</b>                 |

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_









