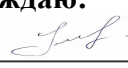


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.10.2021, МБОУ Школа (старшие) ОВЗ

| Выход (г) | № рец. | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг) | Стоимость питания (руб) |
|-------------------------|--------|---|--|-------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| 40/40 | 368 | Гуляш из отварной говядины <i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Соль</i> | Калорийность-189, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3 | |
| 185 | 171 | Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль, Масло растительное</i> | Калорийность-282, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44 | |
| 200 | 300 | Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i> | Калорийность-40, Углеводы-10 | |
| 65 | 109 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит. | Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28 | |
| 20 | | Печенье "Тузик" | | |
| Итого за Завтрак | | | Калорийность-647, Белки-25, Жиры-24, Углеводы-85 | |
| <u>Обед</u> | | | | |
| 60 | 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль</i> | Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6 | |
| 250 | 271 | Суп "Любительский" <i>Картофель, Крупа гречневая, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль</i> | Калорийность-180, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-26 | |
| 30/170/ 5 | 285 | Макаронник с мясом и м/сл <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 | 512 | Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i> | Калорийность-116, Углеводы-28 | |
| 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-983, Белки-27, Жиры-31, Углеводы-143 | |
| Итого за день | | | Калорийность-1 630, Белки-52, Жиры-55, Углеводы-228 | 138-52 |

Шеф-повар

Калькулятор