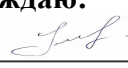


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 27.10.2021, МБОУ Школа (младшие инвалиды и ОВЗ)

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
30/150/ 5	377	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина котлетное, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Масло растительное, Соль, Сухари панировочные</i>	Калорийность-312, Белки-11, Жиры-17, Углеводы-28	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
50	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	Калорийность-118, Белки-4, Углеводы-25	
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Завтрак			Калорийность-603, Белки-20, Жиры-21, Углеводы-80	
<u>Обед</u>				
60	76	Винегрет овощной <i>Картофель, Свекла, Морковь, Огурцы соленые, Лук репчатый, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-75, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-4	
200/5	99	Суп из овощей со сметаной <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль, Сметана</i>	Калорийность-169, Белки-13, Жиры-9, Углеводы-9	
30/150	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина котлетное, Крупа рисовая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Соль</i>	Калорийность-347, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-40	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
25	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	
Итого за Обед			Калорийность-776, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-94	
Итого за день			Калорийность-1 380, Белки-50, Жиры-52, Углеводы-174	121-66

Шеф-повар

Калькулятор