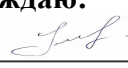


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 27.10.2021, МБОУ Школа (старшие 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>				
30/170/ 5	284	Картофельная запеканка с мясом <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Картофель, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль</i>	Калорийность-368, Белки-14, Жиры-18, Углеводы-38	
200	507	Компот из свежих яблок <i>Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-79, Углеводы-19	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
Итого за Завтрак			Калорийность-694, Белки-24, Жиры-22, Углеводы-97	
<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	
250/10	99	Суп из овощей <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Горошек зеленый консерв., Масло растительное, Соль, Сметана</i>	Калорийность-217, Белки-16, Жиры-12, Углеводы-12	
30/170	370	Плов из отварной говядины <i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Крупа рисовая, Соль</i>	Калорийность-386, Белки-13, Жиры-17, Углеводы-45	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
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-931, Белки-37, Жиры-36, Углеводы-115	
Итого за день			Калорийность-1 625, Белки-61, Жиры-58, Углеводы-213	138-52

Шеф-повар

Калькулятор