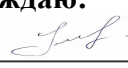


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 25.10.2021, 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>				
60	296	Котлеты из птицы п/ф <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-171, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8	
170	203	Макаронные изделия отварные с маслом <i>Макаронные изделия гр. А, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-236, Белки-7, Жиры-4, Углеводы-42	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
65	108	Хлеб пшеничный для детского питания с витамином и железом	Калорийность-153, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-32	
120	112	Фрукт свежий	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-656, Белки-22, Жиры-16, Углеводы-104	
<u>Обед</u>				
60	59	Салат из моркови и яблок <i>Морковь, Яблоки, Сахар</i>	Калорийность-27, Белки-1, Углеводы-6	
250/10	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>Свекла, Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Томат-паста, Масло растительное, Сахар, Соль, Сметана</i>	Калорийность-120, Белки-2, Жиры-7, Углеводы-13	
30/170	98	Жаркое по-домашнему <i>Говядина котлетное, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томат-паста, Соль</i>	Калорийность-282, Белки-11, Жиры-16, Углеводы-24	
200	503	Кисель плодово-ягодный <i>Концентрат киселя, Сахар</i>	Калорийность-131, Углеводы-33	
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-773, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-120	
Итого за день			Калорийность-1 429, Белки-42, Жиры-39, Углеводы-224	138-52

Шеф-повар

Калькулятор