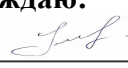


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 22.10.2021, МБОУ Школа (младшие) ОВЗ

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
30/30	368	Гуляш из отварной говядины <i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Соль</i>	Калорийность-143, Белки-9, Жиры-11, Углеводы-2	
170	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-264, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	
200	300	Чай с сахаром <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
20		Печенье "Тузик"		
Итого за Завтрак			Калорийность-552, Белки-21, Жиры-19, Углеводы-75	
<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	
200	271	Суп "Любительский" <i>Картофель, Крупа гречневая, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-144, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-21	
30/140/ 5	293	Макаронник с мясом и м/сл <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Макароны изделия гр. А, Лук репчатый, Яйцо, Сухари панировочные, Масло сливочное, Соль</i>	Калорийность-428, Белки-16, Жиры-24, Углеводы-38	
200	512	Компот из изюма <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
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-916, Белки-26, Жиры-35, Углеводы-124	
Итого за день			Калорийность-1 468, Белки-47, Жиры-54, Углеводы-199	121-66

Шеф-повар

Калькулятор