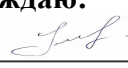


Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 15.11.2021, МБОУ Школа (младшие) ОВЗ

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>				
60	296	<b>Котлеты из птицы п/ф</b> <i>Котлеты из птицы (76г), Масло растительное</i>	Калорийность-171, Белки-10, Жиры-11, Углеводы-8	
150	291	<b>Макаронные изделия отварные</b> <i>Макаронные изделия гр. А, Соль, Масло сливочное</i>	Калорийность-232, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-37	
200	300	<b>Чай с сахаром</b> <i>Чай, Сахар</i>	Калорийность-40, Углеводы-10	
50	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
120	112	<b>Фрукт свежий</b>	Калорийность-56, Углеводы-12	
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-604, Белки-20, Жиры-19, Углеводы-89	
<b><u>Обед</u></b>				
60	2	<b>Салат витаминный</b> <i>Капуста белокочанная, Яблоки, Морковь, Сахар, Масло растительное, Кислота лимонная, Соль</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
200/5	95	<b>Рассольник домашний</b> <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло растительное, Соль, Сметана</i>	Калорийность-178, Белки-12, Жиры-9, Углеводы-12	
30/150	370	<b>Плов из отварной говядины</b> <i>Говядина котлетное, Крупа рисовая, Масло растительное, Лук репчатый, Морковь, Соль</i>	Калорийность-347, Белки-12, Жиры-16, Углеводы-40	
200	503	<b>Кисель плодово-ягодный вит.</b> <i>Концентрат киселя, Сахар, Аскорбиновая кислота</i>	Калорийность-46, Углеводы-12	
25	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	
40	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-94, Белки-3, Углеводы-20	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-801, Белки-30, Жиры-31, Углеводы-101	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 405, Белки-49, Жиры-50, Углеводы-189	<b>121-66</b>

Шеф-повар

Калькулятор