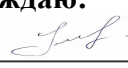


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 15.11.2021, 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	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	
120	112	Фрукт свежий	Калорийность-56, Углеводы-12	
Итого за Завтрак			Калорийность-639, Белки-21, Жиры-17, Углеводы-100	
<u>Обед</u>				
60	2	Салат витаминный <i>Капуста белокочанная, Яблоки, Морковь, Сахар, Масло растительное, Кислота лимонная, Соль</i>	Калорийность-84, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250/10	95	Рассольник домашний <i>Капуста белокочанная, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Огурцы соленые, Масло растительное, Соль, Сметана</i>	Калорийность-229, Белки-15, Жиры-11, Углеводы-16	
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	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-1 042, Белки-36, Жиры-35, Углеводы-144	
Итого за день			Калорийность-1 681, Белки-58, Жиры-52, Углеводы-244	138-52

Шеф-повар

Калькулятор