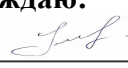


Согласовано:
Директор МБОУ



Утверждаю:

Умурбаева З.Ф.

Меню

на 26.11.2021, МБОУ Школа (младшие) ОВЗ

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>				
10	14	Масло сливочное порциями	Калорийность-66, Жиры-7	
60/40	368	Гуляш из отварной говядины <i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Соль</i>	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3	
170	171	Каша рассыпчатая из гречневой крупы <i>Крупа гречневая, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-264, Белки-9, Жиры-7, Углеводы-41	
200/15/ 7	377	Чай с лимоном и сахаром <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	
50	109	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.	Калорийность-105, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-22	
20		Печенье "Тузик"		
100		Йогурт фруктовый	Калорийность-95, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-9	
140	112	Фрукт мандарин	Калорийность-49, Белки-1, Углеводы-10	
Итого за Завтрак			Калорийность-829, Белки-30, Жиры-34, Углеводы-99	
<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-241, Белки-17, Жиры-10, 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-1 014, Белки-39, Жиры-40, Углеводы-124	
Итого за день			Калорийность-1 843, Белки-69, Жиры-74, Углеводы-222	208-66

Шеф-повар

Калькулятор