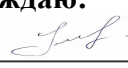


Согласовано:  
Директор МБОУ



Утверждаю:  
  
Умурбаева З.Ф.

# Меню

на 26.11.2021, МБОУ Школа (старшие) ОВЗ

Выход (г)	№ рец.	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>				
40/40	368	<b>Гуляш из отварной говядины</b> <i>Говядина котлетное, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная, Томат-паста, Соль</i>	Калорийность-189, Белки-11, Жиры-15, Углеводы-3	
185	171	<b>Каша рассыпчатая из гречневой крупы</b> <i>Крупа гречневая, Соль, Масло растительное</i>	Калорийность-282, Белки-10, Жиры-8, Углеводы-44	
200/15/ 7	377	<b>Чай с лимоном и сахаром</b> <i>Чай, Сахар, Лимон</i>	Калорийность-62, Углеводы-15	
65	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с вит.</b>	Калорийность-136, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-28	
20		<b>Печенье "Тузик"</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>			Калорийность-670, Белки-25, Жиры-23, Углеводы-90	
<b><u>Обед</u></b>				
60	4	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>Капуста белокочанная, Морковь, Масло растительное, Сахар, Кислота лимонная, Соль</i>	Калорийность-82, Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6	
250	271	<b>Суп "Любительский"</b> <i>Картофель, Крупа гречневая, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Соль</i>	Калорийность-301, Белки-21, Жиры-12, Углеводы-27	
30/170/ 5	285	<b>Макаронник с мясом и м/сл</b> <i>Говядина котлетное, Масло растительное, Макароны изделия гр. А, Лук репчатый, Масло сливочное, Сухари панировочные, Соль</i>	Калорийность-392, Белки-15, Жиры-19, Углеводы-39	
200	512	<b>Компот из изюма</b> <i>Изюм, Сахар</i>	Калорийность-116, Углеводы-28	
40	109	<b>Хлеб ржано-пшеничный для детского питания с витаминами и железом</b>	Калорийность-84, Белки-2, Углеводы-17	
55	108	<b>Хлеб пшеничный для детского питания с вит. и железом</b>	Калорийность-129, Белки-4, Углеводы-27	
<b>Итого за Обед</b>			Калорийность-1 104, Белки-45, Жиры-38, Углеводы-144	
<b>Итого за день</b>			Калорийность-1 774, Белки-70, Жиры-61, Углеводы-235	<b>138-52</b>

Шеф-повар \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_