

Меню на 10.11.2023 год
Питание для учащихся с ОВЗ



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Омлет натуральный с зеленым горошком	200	250	5,79	7,24	9,8	12,8	26,14	35,67	205	255,4
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Батон нарезной	70	70	5,60	5,60	0,70	0,70	37,10	37,10	175,00	175,00
Чай каркаде	200	200	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Итого за Завтрак	500,00	550,00	18,51	19,96	16,33	19,33	74,24	83,77	524,10	574,50

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	13,20	22,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	8,89	10,66	10,1	12,12	25,8	30,96	230,8	276,96
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	8,24	8,24	9,57	9,57	22,50	22,50	210,8	210,8
Картофельное пюре	180	180	3,60	3,60	6,84	6,84	28,44	28,44	189,96	189,96
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	850	940	26,49	28,70	27,43	29,53	112,72	119,40	809,86	864,82
Итого за день			45,00	48,66	43,76	48,86	186,96	203,17	1333,96	1439,32