

Меню на 09.11 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
Плов с курицей	180	220	13,68	16,72	15,68	18,61	32,52	39,71	307,68	376,09
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	1,10	1,10	0,20	0,20	3,80	3,80	22,00	22,00
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	200	0,35	0,35	0,08	0,08	29,85	29,85	122,00	122,00
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,00</b>	<b>550,00</b>	<b>17,53</b>	<b>20,57</b>	<b>16,26</b>	<b>19,19</b>	<b>80,77</b>	<b>87,96</b>	<b>524,28</b>	<b>592,69</b>

**ОБЕД**

Салат из квашенной капусты	60	100	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
Суп картофельный с горохом	250	300	3,60	3,90	6,50	7,80	12,10	13,60	121,00	136,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	200	8,20	11,00	6,50	8,70	42,80	57,00	262,50	349,90
Гуляш	100	120	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	22,70	93,20	93,20
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>980</b>	<b>23,22</b>	<b>27,89</b>	<b>25,30</b>	<b>31,80</b>	<b>113,99</b>	<b>133,80</b>	<b>781,82</b>	<b>939,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,75</b>	<b>48,46</b>	<b>41,56</b>	<b>50,99</b>	<b>194,76</b>	<b>221,76</b>	<b>1306,10</b>	<b>1532,19</b>