

День 1 Неделя 1

Утверждаю

Директор школы



Меню на 16.10.2023 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
Каша рисовая молочная	200	250	6,42	8,02	4,90	6,12	33,97	42,46	205,60	257,00
Масло сливочное (порциями)	10	10	0,10	0,10	8,30	8,30	0,10	0,10	74,90	74,90
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	60	60	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	500,00	550,00	18,54	20,14	19,60	20,82	72,27	80,76	566,00	617,40

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
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	300	2,15	2,58	6,10	7,32	12,97	15,57	115,42	138,51
Картофельное пюре	200	250	4,00	5,10	7,60	9,50	31,60	39,50	211,00	263,87
Птица, в соусе с томатом	100	100	14,40	14,40	11,00	14,00	3,20	3,20	222,10	222,10
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
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	870	1010	26,46	28,43	25,70	31,90	107,20	119,22	822,42	907,18
Итого за день			45,00	48,57	45,30	52,72	179,47	199,98	1388,42	1524,58