

День 2 Неделя 1

Утверждаю

Директор школы



Меню на 17.10 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 гречневая рассыпчатая	150	180	8,20	9,90	6,50	7,83	42,80	51,30	262,50	314,91
Гуляш	100	120	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	60	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>620</b>	<b>18,86</b>	<b>21,45</b>	<b>16,14</b>	<b>18,47</b>	<b>83,70</b>	<b>92,93</b>	<b>573,70</b>	<b>647,11</b>

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	1,00	1,66	6,00	10,00	6,10	10,10	82,40	137,30
Суп-лапша домашняя	250	300	2,63	3,15	5,14	6,16	12,54	15,00	106,9	128,28
Макароны отварные	150	200	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	208,00	277,30
Котлеты из курицы	100	100	11,50	11,50	6,60	6,60	9,40	12,00	128,30	171,00
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>960</b>	<b>25,63</b>	<b>28,51</b>	<b>23,84</b>	<b>30,66</b>	<b>113,04</b>	<b>133,70</b>	<b>757,50</b>	<b>945,78</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,49</b>	<b>49,96</b>	<b>39,98</b>	<b>49,13</b>	<b>196,74</b>	<b>226,63</b>	<b>1331,20</b>	<b>1592,89</b>