

Меню на 18.10 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
Макароны отварные с сыром	200	250	8,50	10,5	10,5	13,1	23,64	35,8	210,56	263,2
Фрукты (Яблоко)	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5
Батон нарезной	60	60	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Какао с молоком	200	200	4,60	4,60	4,30	4,30	12,40	12,40	106,70	106,70
Итого за Завтрак	610,00	660,00	18,50	20,50	16,00	18,60	82,54	94,70	537,76	590,40

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	100	0,80	1,33	2,70	4,50	4,60	7,66	45,60	76,00
Суп картофельный с клецками	250	300	5,75	6,90	4,00	4,80	26,20	31,44	123,77	148,53
Жаркое по-домашнему	200	250	14,10	17,62	16,30	20,20	33,60	44,80	395,10	421,00
Чай каркаде	200	200	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
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	770	910	25,65	30,85	23,83	30,33	102,70	122,20	738,17	819,23
Итого за день			44,15	51,35	39,83	48,93	185,24	216,90	1275,93	1409,63