

День 5 Неделя 1

Утверждаю

Директор школы

Меню на 10.10 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
Оладьи со сгущенкой	150	200	9,20	12,26	9,60	12,80	46,60	62,13	310,60	414,13
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Фрукты (Груша)	120	120	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47
Батон нарезной	30	30	2,40	2,40	0,30	0,30	15,90	15,90	75,00	75,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530,00</b>	<b>580,00</b>	<b>19,22</b>	<b>22,28</b>	<b>16,10</b>	<b>19,30</b>	<b>78,70</b>	<b>94,23</b>	<b>568,10</b>	<b>671,63</b>

**ОБЕД**

Винегрет с растительным маслом	60	100	0,75	1,25	5,32	8,87	4,50	7,50	68,85	114,75
Суп Полевой	250	250	4,86	5,90	2,96	2,96	13,84	13,84	130,00	130,00
Тефтели мясные паровые	120	120	10,97	10,97	9,65	9,65	9,88	11,88	170	170
Рис отварной	200	250	4,79	4,79	7,21	7,21	48,55	48,55	278,30	278,30
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>980</b>	<b>26,37</b>	<b>27,91</b>	<b>25,97</b>	<b>29,52</b>	<b>115,07</b>	<b>120,07</b>	<b>820,85</b>	<b>866,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,59</b>	<b>50,19</b>	<b>42,07</b>	<b>48,82</b>	<b>193,77</b>	<b>214,30</b>	<b>1388,95</b>	<b>1538,38</b>

