

Меню на 23.10.2023 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 манная	200	250	6,9	8,6	4,96	6,2	37,12	46,4	225,9	282,4
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 лимоном и сахаром	200	200	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,00</b>	<b>550,00</b>	<b>19,12</b>	<b>20,82</b>	<b>19,66</b>	<b>20,90</b>	<b>75,72</b>	<b>85,00</b>	<b>587,50</b>	<b>644,00</b>

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
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	1,98	2,3	6,93	8,3	16,52	19,8	136,7	164
Биточки паровые	90	90	4,60	4,60	9,00	10,50	8,45	8,45	130,10	130,10
Пюре из бобовых с маслом	150	200	13,31	17,75	6,69	8,92	34,19	45,59	249,00	332,00
Компот из свежих плодов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,88	23,88	97,60	97,60
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>810</b>	<b>950</b>	<b>25,61</b>	<b>30,81</b>	<b>23,70</b>	<b>28,88</b>	<b>112,62</b>	<b>128,82</b>	<b>765,30</b>	<b>884,40</b>
<b>Итого за день</b>			<b>44,73</b>	<b>51,63</b>	<b>43,36</b>	<b>49,78</b>	<b>188,34</b>	<b>213,82</b>	<b>1352,80</b>	<b>1528,40</b>

