

Меню на 25.10.2023 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 с повидлом	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 (Яблоко)	150	150	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>560,00</b>	<b>610,00</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**

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100	2,90	4,83	6,51	10,85	2,10	2,33	66,26	110,43
Рассольник Ленинградский	250	300	1,50	1,80	1,90	2,37	13,20	15,87	76,70	92,04
Макароны отварные	180	200	6,00	6,70	6,36	7,10	42,00	46,60	249,60	277,30
Тефтели мясные с рисом	120	120	10,97	10,97	9,65	9,65	9,88	11,88	170	170
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>870</b>	<b>980</b>	<b>26,37</b>	<b>29,30</b>	<b>25,25</b>	<b>30,80</b>	<b>105,48</b>	<b>114,98</b>	<b>736,26</b>	<b>823,47</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45,59</b>	<b>51,58</b>	<b>41,35</b>	<b>50,10</b>	<b>184,18</b>	<b>209,21</b>	<b>1304,36</b>	<b>1495,10</b>