

5 день

Утверждаю  
Директор  
школы



Меню на 14.10. 2022 год Питание  
для учащихся с ОВЗ

## Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	20.93	5.26	6.50	5.52	6.90	18.40	23.00	144.38	180.40
Сыр твердых сортов в нарезке	20	20	11.47	5.12	5.12	5.22	5.22	0.00	0.00	68.60	68.60
Кондитерское изделие (зефир)	55	55	17.88	4.00	4.00	18.00	18.00	65.00	65.00	122.00	122.00
Кофейный напиток с молоком	200	200	21.06	3.80	3.80	3.50	3.50	11.10	11.10	90.80	90.80
Батон нарезной	60	60	5.75	2.80	2.80	0.80	0.80	20.00	20.00	105.60	105.60
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>20.98</b>	<b>22.22</b>	<b>33.04</b>	<b>34.42</b>	<b>114.50</b>	<b>119.10</b>	<b>531.38</b>	<b>567.40</b>

## ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	100	10.00	0.80	1.33	2.70	4.50	4.60	7.66	45.60	76.00
Щи из свежей или квашеной капусты	250	300	15.00	8.32	9.98	19.83	23.79	71.01	85.21	496.00	595.20
Плов с курицей	200	250	50.00	27.30	34.10	7.90	9.90	34.70	43.30	318.80	398.80
Кисель из смородины	200	200	5.00	0.24	0.24	0.08	0.08	12.22	12.22	50.50	50.50
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	80	80	2.00	6.50	6.50	0.80	0.80	33.80	33.80	177.60	177.60
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2.00	2.40	2.40	0.30	0.30	14.60	14.60	72.60	72.60
<b>Итого за Обед</b>				<b>45.56</b>	<b>54.55</b>	<b>31.61</b>	<b>39.37</b>	<b>170.93</b>	<b>196.79</b>	<b>1161.10</b>	<b>1370.70</b>
<b>Итого за день</b>			<b>77.09</b>	<b>66.54</b>	<b>76.77</b>	<b>64.65</b>	<b>73.79</b>	<b>285.43</b>	<b>315.89</b>	<b>1692.48</b>	<b>1938.10</b>