

День 1 Неделя 1

Утверждаю

Директор школы

13.05.2024

Меню на 2024 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 рисовая молочная                                                            | 200      | 250       | 6,42     | 8,02      | 4,90     | 6,12      | 33,97    | 42,46     | 205,60   | 257,00    |
| Масло сливочное (порциями)                                                       | 10       | 10        | 0,10     | 0,10      | 8,30     | 8,30      | 0,10     | 0,10      | 74,90    | 74,90     |
| Чай черный байховый с сахаром                                                    | 200      | 200       | 0,20     | 0,20      | 0,00     | 0,00      | 6,40     | 6,40      | 26,40    | 26,40     |
| Батон нарезной                                                                   | 60       | 60        | 4,80     | 4,80      | 0,60     | 0,60      | 31,80    | 31,80     | 150,00   | 150,00    |
| Сыр твердых сортов в нарезке                                                     | 30       | 30        | 7,02     | 7,02      | 5,80     | 5,80      | 0,00     | 0,00      | 109,10   | 109,10    |
| Итого за Завтрак                                                                 | 500,00   | 550,00    | 18,54    | 20,14     | 19,60    | 20,82     | 72,27    | 80,76     | 566,00   | 617,40    |
| 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     |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной                                         | 250      | 300       | 2,15     | 2,58      | 6,10     | 7,32      | 12,97    | 15,57     | 115,42   | 138,51    |
| Картофельное пюре                                                                | 200      | 250       | 4,00     | 5,10      | 7,60     | 9,50      | 31,60    | 39,50     | 211,00   | 263,87    |
| Птица, в соусе с томатом                                                         | 100      | 100       | 14,40    | 14,40     | 11,00    | 14,00     | 3,20     | 3,20      | 222,10   | 222,10    |
| Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)                                     | 200      | 200       | 0,35     | 0,35      | 0,08     | 0,08      | 29,85    | 29,85     | 122,00   | 122,00    |
| 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                                                                    | 870      | 1010      | 26,46    | 28,43     | 25,70    | 31,90     | 107,20   | 119,22    | 822,42   | 907,18    |
| Итого за день                                                                    | 1370     | 1560      | 45,00    | 48,57     | 45,30    | 52,72     | 179,47   | 199,98    | 1388,42  | 1524,58   |