

*Зум*

*20.05 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 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>1310</b> | <b>1500</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> |