



22.05.2024

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 |
| 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 (Апельсин) | 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 |
| Итого за Завтрак | 560,00 | 610,00 | 19,22 | 22,28 | 16,10 | 19,30 | 78,70 | 94,23 | 568,10 | 671,63 |

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 |
| Итого за Обед | 870 | 980 | 26,37 | 29,30 | 25,25 | 30,80 | 105,48 | 114,98 | 736,26 | 823,47 |
| Итого за день | 1430 | 1590 | 45,59 | 51,58 | 41,35 | 50,10 | 184,18 | 209,21 | 1304,36 | 1495,10 |