

23.04.2024

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 |
| Макаронник с мясом | 180 | 250 | 12,78 | 16,1 | 15,90 | 18,5 | 34,65 | 52,3 | 291,87 | 395,1 |
| Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый) | 70 | 100 | 0,66 | 1,10 | 0,12 | 0,20 | 2,28 | 3,80 | 13,20 | 22,00 |
| Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт | 60 | 60 | 4,80 | 4,80 | 0,92 | 0,92 | 26,20 | 26,20 | 147,60 | 147,60 |
| Компот из ягод (смородина) | 200 | 200 | 0,30 | 0,30 | 0,10 | 0,10 | 8,40 | 8,40 | 35,40 | 35,40 |
| Итого за Завтрак | 510,00 | 610,00 | 18,54 | 22,30 | 17,04 | 19,72 | 71,53 | 90,70 | 488,07 | 600,10 |

ОБЕД

| | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Морковь по-корейски | 60 | 100 | 1,00 | 1,60 | 3,00 | 3,50 | 26,00 | 43,30 | 153,00 | 88,30 |
| Щи по-уральски | 250 | 300 | 1,90 | 2,20 | 5,50 | 6,60 | 7,00 | 8,50 | 147,00 | 175,00 |
| Плов с курицей | 200 | 250 | 15,20 | 19,00 | 17,00 | 21,00 | 36,10 | 45,12 | 342,00 | 427,37 |
| Чай черный байховый с сахаром | 200 | 200 | 0,20 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 6,40 | 6,40 | 26,40 | 26,40 |
| 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 | 770 | 910 | 23,20 | 27,90 | 26,30 | 31,90 | 102,80 | 130,62 | 807,10 | 855,77 |
| Итого за день | 1280 | 1520 | 41,74 | 50,20 | 43,34 | 51,62 | 174,33 | 221,32 | 1295,17 | 1455,87 |