

Меню на 2024 год
Питание для учащихся с ОВЗ

10.03.2024 **Завтрак**



Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	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 гречневая рассыпчатая	150	180	7,9	8,20	9,90	6,50	7,83	42,80	51,30	262,50	314,91
Гуляш	100	120	51,17	4,90	5,79	8,50	9,50	4,02	4,75	115,00	136,00
Салат из квашенной капусты	60	100	13,36	1,02	1,70	3,00	5,00	5,07	8,45	51,42	85,70
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	2,07	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	200	12,86	0,30	0,30	0,00	0,00	6,70	6,70	27,60	27,60
Итого за Завтрак	540,00	630,00	87,36	16,82	20,09	18,30	22,63	73,19	85,80	529,12	636,81
ОБЕД											
Морковь по-корейски	60	100	12	1,00	1,60	3,00	3,50	26,00	43,30	153,00	88,30
Щи по-уральски	250	300	15	1,90	2,20	5,50	6,60	7,00	8,50	147,00	175,00
Плов с курицей	200	250	55	15,20	19,00	17,00	21,00	36,10	45,12	342,00	427,37
Чай черный байховый с сахаром	200	200	10	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	770	910	98	23,20	27,90	26,30	31,90	102,80	130,62	807,10	855,77
Итого за день				23,50	28,20	26,30	31,90	109,50	137,32	834,70	883,37