

День 2 Неделя 1

Утверждаю
 Директор школы



Меню на 2024 год
Питание для учащихся с ОВЗ

17.09.2024 **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
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	100	100	10	0,66	0,66	0,12	0,12	2,28	2,28	13,20	13,20
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	60	60	4,45	4,80	4,80	0,92	0,92	26,20	26,20	147,60	147,60
Компот из ягод (смородина)	200	200	13,84	0,30	0,30	0,10	0,10	8,40	8,40	35,40	35,40
Итого за завтрак	610	660	87,36	18,86	21,45	16,14	18,47	83,70	92,93	573,70	647,11

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	12	1,00	1,66	6,00	10,00	6,10	10,10	82,40	137,30
Суп-лапша домашняя	250	300	15	2,63	3,15	5,14	6,16	12,54	15,00	106,9	128,28
Макароны отварные	150	200	20	5,00	6,70	5,30	7,10	35,00	46,60	208,00	277,30
Котлеты из курицы	100	100	35	11,50	11,50	6,60	6,60	9,40	12,00	128,30	171,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	0,60	0,60	0,00	0,00	22,70	22,70	93,20	93,20
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	820	960	98	25,63	28,51	23,84	30,66	113,04	133,70	757,50	945,78
Итого за день				44,49	49,96	39,98	49,13	196,74	226,63	1331,20	1592,89