

МЕНЮ НА 17.1.2022г.

Согласовано
Директор школы



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
			всего	в т.ч. жиры	всего	в т.ч. раст.			
	Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (57,10)'		5,90	1,73	5,16	8,70	40,28	230,44	12,60

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	5,67
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	0,04	3,57	0,80	40,93	220,73	8,49
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	70	8,61	8,39	8,22	0,02	1,70	115,08	31,64
2	Хлеб пшеничный	40,7	2,69	0,00	0,27	0,27	19,09	91,13	1,87
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,00	0,02	0,02	5,06	20,53	2,47
13/12	Булочка ванильная 50г.	50	4,17	0,85	3,42	3,94	25,82	149,51	6,96
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (57,10)'			22,65	9,27	19,07	8,63	99,40	655,99	57,10

ОВЗ 67,60

Первый прием пищи

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	5,67
46/3	Макаронные изделия отварные	200	7,07	0,04	3,97	0,88	45,48	245,25	9,44
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	80	9,84	9,58	9,39	0,03	1,95	131,52	36,16
2	Хлеб пшеничный	47,1	3,11	0,00	0,31	0,31	22,09	105,46	2,17
5	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	7,20
Итого за 'Первый прием пищи'			21,72	9,62	17,45	4,80	96,91	627,72	60,64

Второй прием пищи

13/12	Булочка ванильная 50г.	50	4,17	0,85	3,42	3,94	25,82	149,51	6,96
Итого за 'Второй прием пищи'			4,17	0,85	3,42	3,94	25,82	149,51	6,96

Завтрак с 12 и старше (64,60)

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	0,00	3,58	3,58	6,79	59,01	5,67
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	0,03	2,98	0,66	34,11	183,94	7,08
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	80	9,84	9,58	9,39	0,03	1,95	131,52	36,16
2	Хлеб пшеничный	33,3	2,20	0,00	0,22	0,22	15,62	74,56	1,53
5	Сок	200	1,00	0,00	0,20	0,00	20,60	86,48	7,20
13/12	Булочка ванильная 50г.	50	4,17	0,85	3,42	3,94	25,82	149,51	6,96
Итого за 'Завтрак с 12 и старше (64,60)'			23,21	10,46	19,78	8,43	104,89	685,02	64,60

Обед с 12 и старше (85,03)

б/н	Кукуруза консервированная порционно цельными зернами	60	1,29	0,00	0,24	0,24	6,88	34,55	31,35
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,83	0,00	3,01	2,68	9,27	68,49	12,42
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	0,00	1,72	1,72	34,47	170,91	7,83
59/8	Сосиски отварные	60	5,62	5,62	9,05	0,00	0,48	105,80	27,72
59/3	Соус томатный	30	0,33	0,02	1,26	0,02	2,02	20,66	2,91
2	Хлеб пшеничный	24,6	1,63	0,00	0,16	0,16	11,54	55,08	1,13
3	Хлеб ржаной	20	1,32	0,00	0,24	0,24	8,34	38,68	0,96
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,00	0,02	0,02	4,95	19,22	0,71

Итого за 'Обед с 12 и старше (85,03)'

18,67 5,63 15,70 5,08 77,95 513,38 85,03

