

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БОУ «Новочебоксарская общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Минобразования Чувашии

М.В. Никандрова



возрастная категория 7-11 лет

Меню на 05.10.2022

Наименование блюда 3 день	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром	45	1.1	9	6.8	115
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4.5	6.15	24.9	178.5
Чай с лимоном	200/8	0.2	0	15	58
ИТОГО		5.8	15.15	46.7	351.5
<b>Обед</b>					
Салат «Винегрет»	70	0.96	2.6	9.3	66
Борщ со сметаной из свежей капусты	250/5	4.2	5.3	16.2	106
Рыба запеченная с овощами	75/50	10.8	13.4	4.4	183
Картофельное пюре	170/6	4.3	9.1	29.2	219
Компот из свежемороженых ягод	200	0.1	0	24.2	93
Хлеб	60	4.6	0.8	24.6	126
Итого		24.96	31.2	107.9	793
Итого за день		30.76	46.35	154.6	1144.5

возрастная категория 12 лет и старше

Наименование блюда 3 день	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с сыром	45	1.1	9	6.8	115
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4.5	6.15	24.9	178.5
Чай с лимоном	200/8	0.2	0	15	58
ИТОГО		5.8	15.15	46.7	351.5
<b>Обед</b>					
Салат «Винегрет»	70	0.96	2.6	9.3	66
Борщ со сметаной из свежей капусты	250/5	4.2	5.3	16.2	106
Рыба запеченная с овощами	75/50	10.8	13.4	4.4	183
Картофельное пюре	170/6	4.3	9.1	29.2	219
Компот из свежемороженых ягод	200	0.1	0	24.2	93
Хлеб	60	4.6	0.8	24.6	126
Итого		24.96	31.2	107.9	793
Итого за день		30.76	46.35	154.6	1144.5

Кладовщик Маймасова Р.А.