

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 БОУ «Новочебоксарская
 общеобразовательная школа для обучающихся
 с ограниченными возможностями здоровья»
 Минобразования Чувашии

М.В. Никандрова

возрастная категория 7-11 лет

Меню на 21.12.2022

Наименование блюда 3 день	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Завтрак					
Бутерброд с сыром	42/22	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
Хурма	216				
ИТОГО		5.8	15.15	46.7	351.5
Обед					
Салат из морской капусты	70	0.96	2.6	9.3	66
Борщ со сметаной из свежей капусты	250/7/17.5	4.2	5.3	16.2	106
Рыба запеченная с овощами	90/5	10.8	13.4	4.4	183
Картофельное пюре	200/6	4.3	9.1	29.2	219
Компот из свежемороженых ягод	200	0.1	0	24.2	93
Хлеб	84	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
Завтрак					
Бутерброд с сыром	42/22	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
Хурма	216				
ИТОГО		5.8	15.15	46.7	351.5
Обед					
Салат из морской капусты	70	0.96	2.6	9.3	66
Борщ со сметаной из свежей капусты	250/7/17.5	4.2	5.3	16.2	106
Рыба запеченная с овощами	90/5	10.8	13.4	4.4	183
Картофельное пюре	200/6	4.3	9.1	29.2	219
Компот из свежемороженых ягод	200	0.1	0	24.2	93
Хлеб	84	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.