

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БОУ «Новочебоксарская

ОШ для обучающихся

с ОВЗ» Минобразования Чувашии

М.В. Никандрова



возрастная категория 7-11 лет

Меню на

Наименование блюда 3 день	Выход (гр.)	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30/25	1.1	9	6.8	115
Каша пшеничная молочная с маслом	150/5	4.5	6.15	24.9	178.5
Компот из замороженных ягод	200	0.2	0	15	58
Фрукты	Шт.				
ИТОГО		5.8	15.15	46.7	351.5
Обед					
Салат из морской капусты	60	0.96	2.6	9.3	66
Борщ со сметаной из свежей капусты с тушкой цыпленка	200/5/17,5	4.2	5.3	16.2	106
Суфле рыбное	95/5	10.8	13.4	4.4	183
Картофельное пюре	150/6	4.3	9.1	29.2	219
Чай с лимоном	200/8	0.1	0	24.2	93
Хлеб	40	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	30/25	1.1	9	6,8	115
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4.5	6.15	24.9	178.5
Компот из замороженных ягод	200	0.2	0	15	58
Фрукты	Шт.				
ИТОГО		5.8	15.15	46.7	351.5
Обед					
Салат из морской капусты	100	0.96	2.6	9.3	66
Борщ со сметаной из свежей капусты с тушкой цыпленка	250/5/17,5	4.2	5.3	16.2	106
Суфле рыбное	95/5	10.8	13.4	4.4	183
Картофельное пюре	180/6	4.3	9.1	29.2	219
Чай с лимоном	200/8	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

Шеф-повар Павлинова Н.В.