

6-10

«Утверждаю»

Директор МОБУ СОШ д. Утягулово

Р.М. Ишемьяров



МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ на «9» 09 2021 года

Меню обучающихся многодетных 1-4 классов *ОВЗ* завтрак.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
80,62	Рыба, тушеная с овощами (филе минтая)	50/50	10,18	7,78	2,17	119,99
610,03	Рис припущенный	150	3,79	6,54	38,96	229,69
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	4	0,5	27,5	130
38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак			8,19	7,44	86,24	446,59

ОВЗ обед.

Обед						
25,09	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	3,11	5,95	54,96
129,08	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	250/60	6,62	3,88	28,57	175,69
233,23	Мясо птицы, припущенное в томатном соусе	50/50	19,83	17,99	2,93	251,97
211,05	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,82	4,31	37,08	210,5
283	Чай с сахаром	200			9,98	39,9
120,02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	3,2	0,4	22	104
Итого за Обед			35,47	26,58	100,56	782,06
Итого за день			43,66	34,02	186,80	1228,65

Меню для обучающихся 5-11 классов

№	Наименование блюд	К.Кал	Выход
Горячий завтрак			
1	Винегрет	81,04	100
2	Плов из мяса птиц	359,21	80/170
3	Чай с сахаром	39,9	200
4	Хлеб	130	85
5			
6			
7			