

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с ОВЗ



Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Каша из пшена и риса молочная "Дружба"	150	250	44,55	8,70	11,00	12,00	10,00	38,40	51,20	230,60	307,40
Сыр твердых сортов в нарезке	30	30	21,11	7,02	7,02	5,80	5,80	0,00	0,00	109,10	109,10
Фрукты (Яблоко)	100	100	13	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00
Батон нарезной	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	15,90	15,90	75,00	75,00
Чай черный байховый с сахаром	200	200	8,95	0,20	0,20	0,00	0,00	6,40	6,40	26,40	26,40
Итого за Завтрак	510,00	610,00	90,61	18,72	21,62	18,50	22,50	70,50	83,30	488,10	564,90

ОБЕД

Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100	12	2,90	4,83	6,51	10,85	2,10	2,33	66,26	110,43
Рассольник Ленинградский	250	300	15	1,50	1,80	1,90	2,37	13,20	15,87	76,70	92,04
Макароны отварные	180	200	20	6,00	6,70	6,36	7,10	42,00	46,60	249,60	277,30
Тефтели мясные с рисом	120	120	35	10,97	10,97	9,65	9,65	9,88	11,88	170	170
Чай каркаде	200	200	10	0,10	0,10	0,03	0,03	11,00	11,00	35,00	35,00
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	30	3	2,50	2,50	0,50	0,50	12,70	12,70	66,10	66,10
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	30	3	2,40	2,40	0,30	0,30	14,60	14,60	72,60	72,60
Итого за Обед	870	980	98	26,37	29,30	25,25	30,80	105,48	114,98	736,26	823,47
Итого за день				45,09	50,92	43,75	53,30	175,98	198,28	1224,36	1388,37