

День 3 Неделя 1

Соласованно

ИП Чернецкая С.Д. _____

Утверждаю

Директор школы

«Светлаярская
Ф.Ф. Плужникова»

Н.А.Хахалева

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
Макаронь отварные с сыром	200	250	22,83	8,50	10,5	10,5	13,1	23,64	35,8	210,56	263,2
Фрукты (Апельсин)	150	150	35,1	1,35	1,35	0,3	0,3	12,15	12,15	70,5	70,5
Батон нарезной	60	60	6,01	4,80	4,80	0,60	0,60	31,80	31,80	150,00	150,00
Какао с молоком	200	200	26,67	4,60	4,60	4,30	4,30	12,40	12,40	106,70	106,70
Итого за Завтрак	610,00	660,00	90,61	19,25	21,25	15,70	18,30	79,99	92,15	537,76	590,40

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	100	12	0,80	1,33	2,70	4,50	4,60	7,66	45,60	76,00
Суп крестьянский с пшеном	250	300	15	5,75	6,90	4,00	4,80	26,20	31,44	123,77	148,53
Жаркое по-домашнему	200	250	55	14,10	17,62	16,30	20,20	33,60	44,80	395,10	421,00
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	770	910	98	25,65	30,85	23,83	30,33	102,70	122,20	738,17	819,23
Итого за день				44,90	52,10	39,53	48,63	182,69	214,35	1275,93	1409,63