

Меню приготавливаемых блюд на

13 ноября 2023г.

Школа

КОГОБУ ШИ ОВЗ с. Успенское Слободского района

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1						
завтрак 7.40-8.10	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	4,5	6,4	22,6	161
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с маслом и сыром	50/12/15	13,8	17	37,5	309
	итого за завтрак		21,9	27	82,9	605
2 завтрак 11.30-12.00	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109
	Яйцо вареное 1 шт.	40	4,5	3,8	0,1	63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,4	106,5
	итого за 2 завтрак		11,3	7,35	43,4	278,5
обед 13.30-14.00	Салат из белокачанной капусты	80	1,5	3,6	7,4	67
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144
	Кура отварная	90	21,3	18	0,3	247,5
	Пюре розовое	200	4,9	8,4	34,5	173
	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107
	итого за обед		42,1	35,1	120,1	982,5
полдник 16.15-16.45	Йогурт	214	5,6	0,1	16,4	91
	Пирожки с б/к капустой	75	5,1	5,3	26,1	174
	итого за полдник		10,7	5,4	42,5	265
ужин 19.00-19.30	Сырники из творога с повидлом	150/40	21,8	25	34	303
	Рыба запеченная с яйцом	40/15	19,7	12,1	3,8	203
	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107
	итого за ужин		48,76	38,06	108,46	865,38
2 ужин	Яблоко свежее	156,5	1,5	0	30	80
Итого за день:			136,26	112,91	427,36	3076,38

Стоимость питания

Ответственный за составление меню:

Фельдшер

руб.

325

коп.

39

Л.Г. Лопатина

Директор


 Н.В. Усатова

Меню приготавливаемых блюд на
13 ноября 2023г.

Школа

КОГОБУ ШИ ОВЗ с. Успенское Слободского района
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1						
завтрак 7.40-8.10	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,1	9,1	30,2	215
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с маслом и сыром	100/15/12	19,8	33	40	450
	итого за завтрак		29,5	45,7	93	800
2 завтрак 11.30-12.00	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109
	Яйцо вареное 1 шт.	40	4,5	3,8	0,1	63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,4	106,5
	итого за 2 завтрак		11,3	7,35	43,4	278,5
обед 13.30-14.00	Салат из белокачанной капусты	100	1,9	4,5	9,2	84
	Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5	23,4	172
	Кура отварная	100	23,7	20	0,4	275,7
	Пюре картофельное	230	6,9	9,6	38,9	199
	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166
	Хлеб ржан-пшеничный	100	5,1	0,9	34,8	161
	итого за обед		50	40,3	141,9	1135,7
полдник 16.15-16.45	Йогурт	214,36	5,6	0,1	16,4	91
	Пирожки с б/к капустой	100	6	6,8	29,5	205
	итого за полдник		11,6	6,9	45,9	296
ужин 19.00-19.30	Сырники из творога с повидлом	200/47	29	32,4	36,2	550
	Рыба запеченная с яйцом	50/20	24,8	15,3	4,8	256
	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	166
	Хлеб ржан-пшеничный	50	5,1	0,9	34,8	161
	итого за ужин		62,76	48,96	123,26	1219,38
2 ужин	Яблоко свежее	156,53	1,5	0	30	80
Итого за день:			166,66	149,21	477,46	3809,58

руб.	коп.
361	53

Стоимость питания

Ответственный за составление меню:

Фельдшер



Л.Г. Лопатина