

## Меню приготавливаемых блюд на

30 сентября 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 6						
завтрак 7.40-8.10	Омлет натуральный	150/5	13,1	18,2	2,2	225
	Напиток кофейный на молоке	200	3	3,1	17,9	109
	Бутерброд с маслом и сыром	100/15/12	19,8	33	40	450
	<b>итого за завтрак</b>		<b>35,9</b>	<b>54,3</b>	<b>60,1</b>	<b>784</b>
2 завтрак 11.30-12.00	Йогурт	250	5,6	0,1	16,4	91
	Банан	220	1,5	0	30	80
	Сушка 5 шт.	25	4	4,7	37,3	283,3
	<b>итого за 2 завтрак</b>		<b>7,1</b>	<b>0,1</b>	<b>46,4</b>	<b>171</b>
обед 13.30-14.00	Салат из свежих помидоров	100	0,9	4	4,4	58
	Щи из свежей капусты с картофелем	300/20	2,5	6,4	8,7	102
	Котлета мясная	120	17,4	16,3	15,4	280
	Пюре розовое	230	6,9	9,6	38,9	199
	Компот из сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,3	26,1	166
	Хлеб ржан-пшеничный	75	5,1	0,9	34,8	161
	<b>итого за обед</b>		<b>39</b>	<b>37,6</b>	<b>169,7</b>	<b>1137</b>
полдник 16.15-16.45	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78
	Конфеты шоколадные 2 шт.	38,5	4	4,7	37,3	283,3
	<b>итого за полдник</b>		<b>4,5</b>	<b>4,7</b>	<b>46,4</b>	<b>361,3</b>
ужин 19.00-19.30	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,2	10	9,3	141
	Голубцы ленивые	100/40	8,3	6,5	7,7	122
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб пшеничный	75	3,8	0,3	26,1	166
	Хлеб ржан-пшеничный	75	5,1	0,9	34,8	161
	<b>итого за ужин</b>		<b>20,6</b>	<b>17,7</b>	<b>91,6</b>	<b>643</b>
2 ужин	Груша свежая	190	1,5	0	30	80
<b>Итого за день:</b>			<b>108,6</b>	<b>114,4</b>	<b>444,2</b>	<b>3176,3</b>

руб.	коп.
557	46

Стоимость питания

Ответственный за составление меню:

Фельдшер



Л.Г. Лопатина