

Н.В. Усатова

Меню приготавливаемых блюд на

31 января 2024г.

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 3						
завтрак 7.40-8.10	Каша манная с маслом	150/4	4,5	7,4	21,9	161
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с маслом	50/15	5,7	16	26,4	200
	итого за завтрак		13,8	27	71,1	496
2 завтрак 11.30-12.00	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78
	Груша свежая	110	1,5	0	30	80
	Гренки с сыром	30	4,7	4,8	17,58	132
	итого за 2 завтрак		6,7	4,8	56,68	290
обед 13.30-14.00	Салат Витаминный	80	1,2	3,6	8,6	71
	Борщ с б/к капустой и картофелем со сметаной	250/11	1,9	5,5	12	105
	Зразы школьные	120	12,9	11,6	10,9	201
	Морковь тушеная с рисом	200	3,5	10,1	34	243
	Кисель абрикосовый	200	0,01	0	36,36	141,31
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	26,1	166
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107
	итого за обед		26,71	31,7	151,16	1034,31
полдник 16.15-16.45	Йогурт	207	5,6	0,1	16,4	91
	Пирог с повидлом	80	4,7	2,3	43,5	213
	итого за полдник		10,3	2,4	59,9	304
ужин 19.00-19.30	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,9	3,3	71
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	20,2	9,5	4,6	184
	Макаронные изделия отварные	150/5	7,3	6,6	24,5	162
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,3	26,1	166
	Хлеб ржан-пшеничный	50	3,4	0,6	23,2	107
	итого за ужин		36,1	23	95,6	745
2 ужин	Яблоко свежее	100	1,5	0	30	80
Итого за день:			95,11	88,9	464,44	2949,31

руб.	коп.
330	30

Стоимость питания

Ответственный за составление меню:

Фельдшер



Л.Г. Лопатина

 Н.В. Усатова

Меню приготавливаемых блюд на

31 января 2024г.

Школа

КОГБУ 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 3						
завтрак 7.40-8.10	Каша манная с маслом	200/5	6	9,8	29,2	214
	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135
	Бутерброд с маслом	80/15	14,4	18	34,7	407
	итого за завтрак		24	31,4	86,7	756
2 завтрак 11.30-12.00	Сок фруктовый	200	0,5	0	9,1	78
	Груша свежая	153,89	1,5	0	30	80
	Гренки с сыром	50	7,8	8	29,3	220
	итого за 2 завтрак		9,8	8	68,4	378
обед 13.30-14.00	Салат Витаминный	100	1,5	4,6	10,8	89
	Борщ с б/к капустой и картофелем со сметаной	300/11	2,3	6,3	14,3	122
	Зразы школьные	120	15,5	14	13,1	242
	Морковь тушеная с рисом	230	4,1	11,7	39,1	280
	Кисель абрикосовый	200	0,01	0	36,36	141,31
	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,3	26,1	166
	Хлеб ржан-пшеничный	75	5,1	0,9	34,8	161
	итого за обед		32,31	37,8	174,56	1201,31
полдник 16.15-16.45	Йогурт	207,37	5,6	0,1	16,4	91
	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	268
	итого за полдник		11,5	3,2	70,9	359
ужин 19.00-19.30	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	1,5	7,4	4,1	89
	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	22,5	10,9	5,5	209
	Макаронные изделия отварные	180/6	8,4	7,6	51,1	301
	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	13,9	55
	Хлеб пшеничный	35	3,8	0,3	26,1	166
	Хлеб ржан-пшеничный	75	5,1	0,9	34,8	161
	итого за ужин		41,5	27,2	135,5	981
2 ужин	Яблоко свежее	125	1,5	0	30	80
Итого за день:			120,61	107,6	566,06	3755,31

руб.	коп.
404	30

Стоимость питания

Ответственный за составление меню:

Фельдшер 

Л.Г. Лопатина