

«Утверждаю»
Директор МОБУ СОШ с. Арсеново



Каймурзина Л.А.

Меню на _____ октября 2024 г (3 день)

ЗАВТРАК 1-4 классы, ОВЗ, ММС

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,8	8,6	2,4	132,2
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	4,4	35,7	192,6
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	17,4	68,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
Итого за прием пищи:		20,6	13,8	93,5	574,0

ОБЕД ОВЗ

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	0,8	10,1	5,2	115,4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	8,8	11,9	13,0	188,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,3	5,0	18,7	133,5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,8	22,2	14,6	308,6
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	1,7	1,8	23,9
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14,1	56,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8
Итого за прием пищи:		35,4	51,3	102,5	991,5
Всего за день:		56,0	65,1	196,0	1565,5

ЗАВТРАК РП

РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	12,8	8,6	2,4	132,3
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,5	4,4	35,7	192,6
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	17,4	68,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4
ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	12,9	62
Итого за прием пищи:		20,6	13,8	93,5	574,0