

Утверждаю:

Директор МКОУ ЦСОШ

О.В. Устюгин

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК



15.03

Дата

Для учащихся с ОВЗ 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Химический состав				Эн.цен (ккал.)
			белки	жиры	углеводы		
	<b>Пудинг из творога с яблоками</b>	180	30,51	14,42	20,49	334	
	<b>Чай с молоком и сахаром</b>	200	1,55	1,14	8,6	50,9	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	<b>Яблоко</b>	220	0,9	0,9	21,6	97,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>35,3</b>	<b>16,6</b>	<b>65,5</b>	<b>552,8</b>	
	<b>ОБЕД</b>						
	<b>Салат из моркови и яблок</b>	100	0,91	10,17	7,15	123,8	
	<b>Свекольник (со сметаной)</b>	250	2,26	5,32	13,37	110,4	
	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	200	5,9	7,02	40,67	249,5	
	<b>Котлеты Куринные</b>	85	10,8	8,5	7,1	148,5	
	<b>Соус красный основной</b>	40	1,3	1	3,6	28,2	
	<b>Напиток апельсиновый</b>	200	0,19	0,04	7,98	33	
	<b>Хлеб ржаной</b>	70	4,6	0,8	23,4	119,6	
	<b>Хлеб пшеничный</b>	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>995</b>	<b>29,7</b>	<b>33,2</b>	<b>127,9</b>	<b>930,2</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1645</b>	<b>65</b>	<b>49,8</b>	<b>193,4</b>	<b>1483</b>	

Завхоз: Вашурина Г.М. 

Повар: Петухова С.Н. 