|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школьное меню**  |  |  | **День:** | **понедельник** |
| **ОВЗ С 12 до 18 лет**  | **Неделя:** | **1** |  |  |
| № | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | Энерге- |
| рец. | Б | Ж | У | тическая ценность (ккал) |
| 1 |  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| **Завтрак**  |
| 182 | Каша манная молочная вязкая | 250 | 7,5 | 10 | 40,1 | 297,5 |
| 7 | Сыр (порциями)  | 10 | 2,63 | 2,66 |  | 35 |
| 306 | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 9,98 | 40 |
| 3 | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50 | 4 | 0,6 | 33 | 143 |
|  |  | **550** |  |  |  |  |
|  **Итого за Завтрак**  | **19,21** | **17,86** | **83,36** | **578,5** |
| **Обед** |
| 6 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 2,3 | 5,13 | 11,68 | 103,53 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,5 | 2,5 | 21,25 | 121,25 |
| 97 | Жаркое по-домашнему | 220 | 21,23 | 21,89 | 20,79 | 367,88 |
| 295 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,1 | 17,2 | 97,6 |
| 3 | Хлеб пшеничный обогащенный йодированным белком( для детей дошкольного и школьного возраста) | 50 | 4 | 0,6 | 33 | 143 |
| **Итого за обед** |  | **820** | **30,23** | **30,22** | **103,92** | **833,26** |
| **Итого за день** | **1370** | **49,44** | **48,08** | **187,28** | **1411,76** |
| **Итого стоимость рациона** | **180-00** |