|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рацион: Школьное меню**  |  |  | **День:** | **Понедельник 02.09.2024** |
| **ОВЗ С 7 до 11лет**  |  | **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 | 200 | 6 | 8 | 32 | 238 |
| 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 |
|  |  | **500** |  |  |  |  |
|  **Итого за Завтрак**  | **17,71** | **15,86** | **75,26** | **519** |
| **Обед** |
| 6 | Салат из белокачанной капусты | 60 | 1,38 | 3,08 | 7,01 | 62,12 |
| 140 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2 | 2 | 17 | 97 |
| 97 | Жаркое по-домашнему | 200 | 19,3 | 19,9 | 18,9 | 334,44 |
| 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** |  | **710** | **26,88** | **25,68** | **93,11** | **734,16** |
| **Итого за день** | **1210** | **44,59** | **41,54** | **168,37** | **1253,16** |
| **Итого стоимость рациона** | **167-20** |