

# Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
-----------	--------------------	--	----------------------------

## Завтрак

	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>		
90	<b>с сметанно-томатным соусом</b>	Белки-9, Жиры-8, Углеводы-2, Калорийность-139	
	<i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная сметана 15%, мука пшеничная в/с, томат-паста, соль йодированная</i>		
210	<b>Сложный овощной гарнир</b>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36, Калорийность-220	
	<i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
200/5	<b>Чай с лимоном</b>	Углеводы-15, Калорийность-61	
	<i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>		
39	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-107	

## Завтрак2/Полдник

200	<b>Чай с сахаром</b>	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	

774	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-17, Жиры-17, Углеводы-92, Калорийность-607	<b>71-30</b>
-----	---------------------------	--	--------------

## Обед

90	<b>Салат "Витаминный"</b>	Белки-1, Жиры-5, Калорийность-77	
	<i>капуста в/к, морковь в/к, яблоко, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная</i>		
200	<b>Суп рыбный</b>	Белки-2, Углеводы-18, Калорийность-101	
	<i>картофель в/к, консервы рыбные, крупа пшено, морковь в/к, лук в/к, соль йодированная</i>		
90	<b>Тефтели из говядины с рисом</b>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-7, Калорийность-125	
	<i>фарш из говядины (полуфабрикат), лук в/к, крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахар-песок</i>		
160	<b>Сложный овощной гарнир</b>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-28, Калорийность-167	
	<i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>		
200	<b>Компот из изюма</b>	Белки-1, Углеводы-15, Калорийность-113	
	<i>изюм, сахар-песок</i>		
20	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-10, Калорийность-55	
28	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-14, Калорийность-63	

## Полдник

200	<b>Чай с сахаром</b>	Углеводы-15, Калорийность-60	
	<i>сахар-песок, чай черный лист</i>		
30	<b>Печенье Галеты</b>	Углеводы-4, Калорийность-21	

1 018	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-19, Жиры-20, Углеводы-110, Калорийность-781	<b>99-30</b>
-------	---------------------------	---	--------------

Бухгалтер-калькулятор

Малышева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор

МП

