

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

| | | | |
|-------|--|--|--|
| 90 | Тефтели из говядины с рисом с сметанно-томатным соусом <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> | Белки-9, Жиры-8, Углеводы-2, Калорийность-139 | |
| 210 | Сложный овощной гарнир <i>картофель в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i> | Белки-4, Жиры-7, Углеводы-36, Калорийность-220 | |
| 200/5 | Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i> | Углеводы-15, Калорийность-61 | |
| 39 | Хлеб пшеничный | Белки-4, Жиры-2, Углеводы-19, Калорийность-107 | |

Завтрак2/Полдник

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

| | | | |
|-----|---------------------------|--|--------------|
| 774 | Итого за 1-я смена | Белки-17, Жиры-17, Углеводы-92, Калорийность-607 | 71-30 |
|-----|---------------------------|--|--------------|

Обед

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

Полдник

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

| | | | |
|-------|---------------------------|---|--------------|
| 1 018 | Итого за 2-я смена | Белки-19, Жиры-20, Углеводы-110, Калорийность-781 | 99-30 |
|-------|---------------------------|---|--------------|

Бухгалтер-калькулятор

Мальшева Н.М.

Генеральный директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП

