

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			
60	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-3, Калорийность-65	
150	Омлет натуральный <i>яйцо куриное, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-16, Жиры-20, Калорийность-251	
58	Печенье Овсяное	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-23, Калорийность-141	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
36	Хлеб пшеничный	Белки-4, Жиры-2, Углеводы-18, Калорийность-99	
Завтрак2/Полдник			
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	Печенье Галеты	Углеводы-4, Калорийность-21	
734	Итого за 1-я смена	Белки-24, Жиры-29, Углеводы-67, Калорийность-667	71-30
Обед			
100	Салат картофельный с соленым огурцом <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-5, Калорийность-108	
200	Суп гороховый <i>картофель в/к, крупа горох, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-2, Углеводы-15, Калорийность-94	
15	Гренки из пш. хлеба	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-35	
90	Котлета из говядины с соусом сливочно- томатным <i>фарш из говядины (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, масло подсолнечное, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 2.5%, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, сахар-песок, чеснок, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-12, Углеводы-13, Калорийность-191	
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-25, Калорийность-101	
27	Хлеб ржано- пшеничный	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-13, Калорийность-61	
Полдник			
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
30	Печенье Галеты	Углеводы-4, Калорийность-21	
1 042	Итого за 2-я смена	Белки-29, Жиры-29, Углеводы-131, Калорийность-942	99-30

Бухгалтер-
калькулятор

Мальшова Н.М.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор