

# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<b>Завтрак</b>			
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	
190	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в.к, кукуруза консервированная, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль, подорожанка, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-7, Углеводы-33, Калорийность-242	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
37,52	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-19, Калорийность-89	
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>752,52</b>	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-20, Жиры-17, Углеводы-107, Калорийность-700	<b>81-82</b>
<b>Обед</b>			
65	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в.к, морковь в.к, огурцы солёные, свекла в.к, лук в.к, масло подсолнечное, соль, подорожанка</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-5, Калорийность-84	
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в.к, огурцы солёные, морковь в.к, капуста белокочанная, лук в.к, масло подсолнечное, соль, подорожанка</i>	Белки-5, Жиры-7, Углеводы-16, Калорийность-139	
120	<b>Котлета рыбная из минтая с соусом</b> <i>котлеты из минтая, 100гр замороженные (тф), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в.с, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-10, Углеводы-10, Калорийность-174	
150	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в.к, кукуруза консервированная, горошек зелёный, масло подсолнечное, соль, подорожанка, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-26, Калорийность-181	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, вода очищенная</i>	Углеводы-28, Калорийность-113	
29,27	<b>Хлеб пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	
12	<b>Сушки</b>	Белки-1, Углеводы-8, Калорийность-41	
193	<b>Напиток из шиповника</b> <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-22, Калорийность-94	
<b>1 049,27</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-28, Углеводы-140, Калорийность-948	<b>113-39</b>
<b>1 049,27</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-45, Углеводы-247, Калорийность-1647	

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Зинкевич

Соглас  
Дир.МП  
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ