

# Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витаминны (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
40	<b>Бутерброд с повидлом</b> <i>повидло, батон нарезной</i>	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-23, Калорийность-102	
205	<b>Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)</b> <i>молоко 2.5%, крупа пшено, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-8, Жиры-7, Углеводы-38, Калорийность-247	
160	<b>Яблоко (вит)</b>	Белки-1, Углеводы-18, Калорийность-75	
200	<b>Кофейный напиток с молоком.</b> <i>молоко 2.5%, сахар-песок, кофейный напиток.</i>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-21, Калорийность-119	
31	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-73	
<u>Завтрак2</u>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>886</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-18, Жиры-12, Углеводы-168, Калорийность-851	<b>78-30</b>
<u>Обед</u>			
60	<b>Салат из моркови "Покорейски"</b> <i>морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, чеснок, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-3, Углеводы-5, Калорийность-49	
200	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем.</b> <i>свекла в/к, капуста в/к, картофель в/к, лук в/к, морковь в/к, масло сливочное, томат-паста, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-89	
80/30	<b>Наггетсы куриные</b> <i>филе грудки куриное (паре (ка кубик), томат-паста, сухари панировочные, яйцо куриное с2, мука пшеничная в.с, масло подсолнечное, соль йодированная, сахар-песок</i>	Белки-12, Жиры-7, Углеводы-17, Калорийность-191	
160	<b>Каша гречневая</b> <i>крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-9, Жиры-12, Углеводы-44, Калорийность-323	
200	<b>Компот из плодов сушеных</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок</i>	Углеводы-20, Калорийность-81	
30	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	
39	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-13, Калорийность-71	
<u>Полдник</u>			
50	<b>Пряник</b>	Белки-3, Жиры-2, Углеводы-38, Калорийность-176	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	