

**Меню СОШ ОВЗ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
30	<b>Бутерброд с маслом</b> <i>батон нарезной, масло сливочное</i>	Белки-2, Жиры-4, Углеводы-13, Калорийность-98	
90	<b>Тефтели «Нежные» с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-15, Калорийность-176	
150	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-18, Калорийность-124	
203	<b>Чай с лимоном</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
28	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-66	
<b><u>Завтрак2</u></b>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
<b>721</b>	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-19, Углеводы-104, Калорийность-652	<b>78-30</b>
<b><u>Обед</u></b>			
60	<b>Винегрет овощной</b> <i>картофель в/к, морковь в/к, огурцы солёные, свекла в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-6, Углеводы-7, Калорийность-78	
250	<b>Суп картофельный с рисом.</b> <i>картофель в/к, крупа рисовая, морковь в/к, лук в/к, масло сливочное, соль йодированная, лавровый лист</i>	Белки-2, Жиры-5, Углеводы-17, Калорийность-122	
90	<b>Тефтели «Нежные» с томатным соусом</b> <i>фарш из говядины (полуфабрикат), фарш свиной (полуфабрикат), хлеб пшеничный в/с, лук в/к, сухари панировочные, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в/с, масло подсолнечное, соль йодированная, яйцо куриное с2</i>	Белки-11, Жиры-12, Углеводы-15, Калорийность-176	
200	<b>Рагу из овощей</b> <i>картофель в/к, капуста в/к, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, томат-паста, мука пшеничная в/с, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-4, Углеводы-24, Калорийность-165	
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
42	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-14, Калорийность-76	
<b><u>Полдник</u></b>			
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	