

# 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-11, Жиры-8,5, Углеводы-10, Калорийность-152	
190	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-5,11, Жиры-11,2, Углеводы-37, Калорийность-280,2	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай чёрный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
37,52	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, 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-21, Жиры-19,53, Углеводы-111, Калорийность-715,9	<b>81-82</b>
<b>Обед</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-1, Жиры-5,8, Углеводы-4,99, Калорийность-73	
250	<b>Рассольник ленинградский</b> <i>картофель в/к, огурцы солёные, морковь в/к, крупа перловая, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-3,43, Жиры-5,5, Углеводы-12,5, Калорийность-125	
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-11, Жиры-7, Углеводы-10, Калорийность-152	
150	<b>Рис "Светофор" с морковью, кукурузой и горошком</b> <i>крупа рисовая, морковь в/к, кукуруза консервированная, горошек зеленый, масло подсолнечное, соль йодированная, перец чёрный молотый</i>	Белки-4, Жиры-8, Углеводы-26,8, Калорийность-232	
200	<b>Компот из сушеных фруктов</b> <i>смесь сухофруктов, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-23,7, Калорийность-113	
28,6	<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>1 043,6</b>	<b>Итого за Обед</b>	Белки-26, Жиры-27,44, Углеводы-132,7, Калорийность-951,7	<b>113-39</b>
<b>1 043,6</b>	<b>Итого за день</b>	Белки-47, Жиры-46,97, Углеводы-243,7, Калорийность-1667,6	

МП

Бухгалтер-  
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный  
директор

Д.А. Затонский

Согласовано  
ДиректорДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ