

# Меню СОШ ОВЗ буф школа

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b>Завтрак</b>			
90	<b>Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом</b> <i>шницель из птицы п/ф топина (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-131	
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-136	
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
20	<b>Сушки</b>	Белки-2, Углеводы-14, Калорийность-68	
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	
<b>Завтрак2</b>			
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
207	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
741	<b>Итого за 1-я смена</b>	Белки-21, Жиры-15, Углеводы-119, Калорийность-692	<b>78-30</b>
<b>Обед</b>			
60	<b>Салат из белокочанной капусты с морковью</b> <i>капуста в к, морковь в к, масло подсолнечное, сахар-песок, соль йодированная, кислота лимонная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-6, Калорийность-83	
200	<b>Суп гороховый</b> <i>картофель в к, крупа горох, лук в к, морковь в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-17, Калорийность-114	
15	<b>Гренки из пш. хлеба</b>	Углеводы-12, Калорийность-60	
90	<b>Шницель припущенный из птицы из п/ф с соусом</b> <i>шницель из птицы п/ф топина (80г), масло подсолнечное, томат-паста, масло сливочное, мука пшеничная в с, сахар-песок</i>	Белки-10, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-131	
150	<b>Картофельное пюре</b> <i>картофель в к, молоко 2.5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-4, Углеводы-22, Калорийность-136	
180	<b>Компот из сушеных фруктов (курага)</b> <i>курага, сахар-песок, кислота лимонная</i>	Углеводы-25, Калорийность-102	
20	<b>Хлеб ржано- пшеничный.</b>	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	
20	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
<b>Полдник</b>			
34	<b>Печенье сахарное</b>	Белки-3, Жиры-3, Углеводы-25, Калорийность-142	
200/7	<b>Чай с лимоном.</b> <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-62	
976	<b>Итого за 2-я смена</b>	Белки-24, Жиры-15, Углеводы-119, Калорийность-692	<b>108-07</b>