

Меню СОШ ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
17	Вафли	Белки-1, Жиры-5, Углеводы-11, Калорийность-88	
200	Чай фруктовый <i>сахар-песок, яблоко, чай черный лист</i>	Углеводы-8, Калорийность-30	
20	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-1, Углеводы-7, Калорийность-36	
24,56	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
737,66	Итого за Завтрак	Белки-19, Жиры-19, Углеводы-106, Калорийность-694	81-82

Обед

60	Винегрет овощной <i>картофель в к, морковь в к, огурцы солёные, свекла в к, лук в к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-1, Жиры-6, Углеводы-5, Калорийность-78	
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста в к, картофель в к, морковь в к, лук в к, масло сливочное, соль йодированная</i>	Белки-3, Жиры-5, Углеводы-9, Калорийность-86	
90	Гуляш из филе кур <i>филе грудки куриное (нарезка кубик), морковь в к, лук в к, масло подсолнечное, сметана 15%, томат-паста, мука пшеничная в с, соль йодированная</i>	Белки-11, Жиры-11, Углеводы-4, Калорийность-167	
150	Спагетти отварные <i>спагетти, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-4, Жиры-3, Углеводы-38, Калорийность-206	
180	Напиток из шиповника <i>сахар-песок, напиток растворимый "шиповник"</i>	Белки-1, Углеводы-21, Калорийность-87	
25	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-59	
33,8	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-12, Калорийность-62	
36,1	Бутерброд с повидлом <i>повидло, батон нарезной</i>	Углеводы-11, Калорийность-47	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
974,9	Итого за Обед	Белки-24, Жиры-26, Углеводы-127, Калорийность-852	113-39
974,9	Итого за день	Белки-35, Жиры-43, Углеводы-233, Калорийность-1 546	

Бухгалтер-
калькулятор

Головина М.И.

Генеральный
директор

Д.А. Затонский

Согласовано
Директор

МП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ