

Меню школа ОВЗ 7-18 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. ден. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
Завтрак			
85	Салат из свеклы отварной <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-9, Калорийность-104	
165	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-18, Жиры-4, Углеводы-32, Калорийность-238	
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	
53	Хлеб пшеничный.	Белки-4, Углеводы-26, Калорийность-125	
Завтрак2			
20	Печенье Галеты	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65	
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
728	Итого за 1-я смена	Белки-25, Жиры-13, Углеводы-109, Калорийность-653	78-30
Обед			
90	Салат из свеклы отварной <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-8, Углеводы-9, Калорийность-110	
200	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-6, Калорийность-104	
220	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-24, Жиры-6, Углеводы-43, Калорийность-318	
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	
20	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-47	
23	Хлеб ржано- пшеничный.	Белки-2, Углеводы-8, Калорийность-42	
Полдник			
20	Печенье Галеты	Белки-2, Жиры-1, Углеводы-12, Калорийность-65	
200/5	Чай с лимоном <i>сахар-песок, лимон, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-61	
978	Итого за 2-я смена	Белки-33, Жиры-23, Углеводы-124, Калорийность-831	108-07

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор

МП



Меню Школа 12-18

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<u>Завтрак</u>			
80	Салат из свеклы отварной <i>свекла в/к, масло подсолнечное</i>	Белки-1, Жиры-7, Углеводы-8, Калорийность-98	10-73
240	Плов из говядины <i>крупа рисовая, мясо говядина в/к 1 сорт (гуляш), морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-26, Жиры-6, Углеводы-47, Калорийность-347	73-58
200	Чай с сахаром <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	2-70
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
550	Итого за Завтрак	Белки-30, Жиры-13, Углеводы-85, Калорийность-575	89-43
<u>Обед</u>			
100	Огурцы соленые	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	17-40
250	Суп с домашней лапшой <i>лапша домашняя п/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-16, Углеводы-8, Калорийность-130	7-07
100	Биточек припущенный из птицы <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108	52-17
180	Перловка с овощами <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	7-58
200	Сок фруктовый	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	10-08
30	Хлеб пшеничный.	Белки-2, Углеводы-15, Калорийность-71	2-42
30	Хлеб ржано-пшеничный.	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	2-02
890	Итого за Обед	Белки-28, Жиры-22, Углеводы-102, Калорийность-720	98-74
<u>Полдник</u>			
100	Корж молочный <i>мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко 2.5%, яйцо куриное с2, сода пищевая, кислота лимонная, ванилин</i>	Белки-7, Жиры-14, Углеводы-70, Калорийность-433	12-41
60	Печенье Галеты	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194	10-08
200	Отвар шиповника с сахаром <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	10-43
360	Итого за Полдник	Белки-13, Жиры-17, Углеводы-138, Калорийность-760	32-92
360	Итого за день	Белки-71, Жиры-52, Углеводы-325, Калорийность-2 056	221-09

Бухгалтер-
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный
директор

Затонский Д.А.

Согласовано
Директор