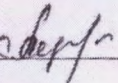
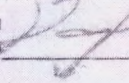


## Меню школа ОВЗ 7-18 лет

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

Бухгалтер-  
калькулятор


Першина Т.П.

Генеральный  
директор


Затонский Д.А.

Согласовано  
Директор



**Гимназия №1**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>Завтрак</u></b>			
100	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b> <i>свекла в/к, горошек зеленый, масло подсолнечное, лук в/к, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-8, Углеводы-7, Калорийность-73	<b>19-80</b>
50/150	<b>Плов из говядины</b> <i>мясо говядина б/к 1 сорт (гуляш), крупа рисовая, морковь в/к, масло подсолнечное, лук в/к, томат-паста, соль йодированная</i>	Белки-22, Жиры-12, Калорийность-350	<b>85-14</b>
200	<b>Чай с сахаром</b> <i>сахар-песок, чай черный лист</i>	Углеводы-15, Калорийность-60	<b>2-70</b>
50	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-4, Углеводы-25, Калорийность-118	<b>4-04</b>
550	<b>Итого за Завтрак</b>	Белки-27, Жиры-20, Углеводы-47, Калорийность-600	<b>111-68</b>
<b><u>Обед</u></b>			
100	<b>Огурцы соленые</b>	Белки-3, Углеводы-1, Калорийность-16	<b>17-40</b>
250	<b>Суп с домашней лапшой</b> <i>лапша соевая в/фр, лук в/к, морковь в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-2, Жиры-10, Углеводы-8, Калорийность-130	<b>7-07</b>
100	<b>Биточек припущенный из птицы</b> <i>фарш куриный, хлеб пшеничный в/с, соль йодированная</i>	Белки-12, Жиры-2, Углеводы-10, Калорийность-108	<b>52-17</b>
180	<b>Перловка с овощами</b> <i>крупа перловая, морковь в/к, лук в/к, масло подсолнечное, соль йодированная</i>	Белки-6, Жиры-9, Углеводы-38, Калорийность-257	<b>7-58</b>
200	<b>Сок фруктовый</b>	Белки-1, Углеводы-20, Калорийность-85	<b>10-08</b>
40	<b>Хлеб пшеничный.</b>	Белки-3, Углеводы-20, Калорийность-94	<b>3-23</b>
30	<b>Хлеб ржано-пшеничный.</b>	Белки-2, Углеводы-10, Калорийность-54	<b>2-02</b>
900	<b>Итого за Обед</b>	Белки-29, Жиры-22, Углеводы-107, Калорийность-744	<b>99-55</b>
<b><u>Полдник</u></b>			
100	<b>Корж молочный</b> <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	<b>12-41</b>
60	<b>Печенье Галеты</b>	Белки-5, Жиры-3, Углеводы-36, Калорийность-194	<b>10-08</b>
200	<b>Отвар шиповника с сахаром</b> <i>шиповник, сахар-песок</i>	Белки-1, Углеводы-32, Калорийность-133	<b>10-43</b>
360	<b>Итого за Полдник</b>	Белки-13, Жиры-17, Углеводы-138, Калорийность-760	<b>32-92</b>
360	<b>Итого за день</b>	Белки-68, Жиры-60, Углеводы-282, Калорийность-2 104	<b>244-15</b>

Бухгалтер-  
калькулятор

Першина Т.П.

Генеральный  
директор

Затонский Д.А.

Согласовано:  
Директор