

Утверждаю
И.О. Директора МБОУ СОШ с.Зеркальное
Л.Ю.Сергеева



День 11.10.2023

Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Ежедневное меню для учащихся ОВЗ

| Приём пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|--|----------|---------------|----------------|-------------|-------------|---------------|
| | Гор. блюдо | 19 | Каша вязкая молочная с маслом гречневая. | 210 | 23,56 | 203,00 | 6,21 | 5,28 | 32,79 |
| | Гор.напиток | 41 | Какао с молоком. | 200 | 11,69 | 80,0 | 3,0 | 3,6 | 13,7 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 1,95 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| | Гор. блюдо | 7 | Рассольник Ленинградский с мясом. | 250 | 37,70 | 181,25 | 5,1 | 8,95 | 26,16 |
| | | 61 | Салат из свеклы с чесноком. | 100 | 7,95 | 126,18 | 1,35 | 10,1 | 7,18 |
| | | 20 (1) | Рис припущенный. | 180 | 11,82 | 245,88 | 4,3 | 4,9 | 45,67 |
| | | 38 | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами. | 100 | 26,72 | 128,0 | 10,6 | 5,4 | 5,6 |
| | Гор.напиток | 44 | Чай. | 200 | 1,99 | 56,85 | 0,08 | 0,01 | 10,69 |
| | Фрукт | 87 | Груша | 100 | 22,00 | 47,0 | 0,3 | 0,4 | 0,3 |
| | Хлеб | 69 | Хлеб пшеничный. | 30 | 1,95 | 66,0 | 2,28 | 0,63 | 12,78 |
| | ИТОГО | | | | 147,33 | 1200,16 | 35,5 | 39,9 | 167,65 |