

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ с.Зеркальное
 Л.Ю.Сергеева

День 23.10.2024



Школа МБОУ СОШ с.Зеркальное

Ежедневное меню для учащихся ОВЗ

Приём пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо
	Гор. блюдо	19	Каша вязкая молочная с маслом гречневая.
	Гор.напиток	41	Какао с молоком.
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.
	Гор. блюдо	7	Рассольник Ленинградский с мясом.
		61	Салат из свеклы с чесноком.
		20 (1)	Рис припущенный.
		38	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами.
	Гор.напиток	44	Чай.
	Фрукт	87	Груша
	Хлеб	69	Хлеб пшеничный.
	ИТОГО		

	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	210	23,56	203,00	6,21	5,28	32,79
Обед	200	14,05	80,0	3,0	3,6	13,7
	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
Ужин	250	32,76	181,25	5,1	8,95	26,16
	100	7,46	126,18	1,35	10,1	7,18
	180	14,10	245,88	4,3	4,9	45,67
	100	26,74	128,0	10,6	5,4	5,6
	200	1,87	56,85	0,08	0,01	10,69
	100	22,00	47,0	0,3	0,4	0,3
	30	2,50	66,0	2,28	0,63	12,78
		147,54	1200,16	35,5	39,9	167,65