

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21
1 шт	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24,50
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		76,72 руб
<u>Обед</u>		
30	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-3, Белки-0,3, Углеводы-2,1
200	Борщ Ставропольский	Калорийность-94, Белки-1,92, Жиры-4,05, Углеводы-13,23
110	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом	Калорийность-155, Белки-7,79, Жиры-8,25, Углеводы-11,99
90/20	сметанным с томатом	
150	Картофель отварной	Калорийность-143, Белки-2,87, Жиры-4,32, Углеводы-23,01
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		76,72 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21
1 шт	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-118, Белки-1, Жиры-1, Углеводы-24,50
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
<u>Обед</u>		
30	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-3, Белки-0,3, Углеводы-2,1
200	Борщ Ставропольский	Калорийность-94, Белки-1,92, Жиры-4,05, Углеводы-13,23
110	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом	Калорийность-155, Белки-7,79, Жиры-8,25, Углеводы-11,99
90/20	сметанным с томатом	
150	Картофель отварной	Калорийность-143, Белки-2,87, Жиры-4,32, Углеводы-23,01
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 20

Директор

Заведующая

Бухгалтер