

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
120 90/30	Птица (курица) отварная с соусом сметанным с томатом	Калорийность-204, Белки-19,51, Жиры-17,85, Углеводы-2,3
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
2 шт	Фрукты свежие (мандарин)	Калорийность-98, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-22,5
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		160,16 руб
<u>Обед</u>		
2 шт	Фрукты свежие (мандарин)	Калорийность-98, Белки-0,8, Жиры-0,2, Углеводы-22,5
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-93, Белки-2,06, Жиры-4,43, Углеводы-9,3
110 90/20	Кнели из кур с соусом сметанным с томатом	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
150	Капуста тушеная	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12,00, Углеводы-33,21
200	Компот из смородины	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		160,16 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>		
120 90/30	Птица (курица) отварная с соусом сметанным с томатом	Калорийность-204, Белки-19,51, Жиры-17,85, Углеводы-2,3
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-93, Белки-2,06, Жиры-4,43, Углеводы-9,3
110 90/20	Кнели из кур с соусом сметанным с томатом	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
150	Капуста тушеная	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12,00, Углеводы-33,21
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
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