

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 рисовая с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8
40	Печенье сахарное	Калорийность-167, Белки-3,01, Жиры-3,91, Углеводы-30
1 шт	Фрукты свежие (банан)	Калорийность-221, Белки-3,45, Жиры-1,15, Углеводы-48,3
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
40	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-85, Белки-3,04, Жиры-0,36, Углеводы-19,88
Итого за Завтрак		160,16 руб
<u>Обед</u>		
1 шт	Фрукты свежие (банан)	Калорийность-221, Белки-3,45, Жиры-1,15, Углеводы-48,3
60	Овощи натуральные свежие или солёные (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
200	Суп из овощей	Калорийность-82, Белки-1,51, Жиры-4,42, Углеводы-10,49
240 150/90	Плов из цыплят	Калорийность-402, Белки-20,24, Жиры-11,83, Углеводы-43,74
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>		
200/10	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-200, Белки-4,4, Жиры-8,2, Углеводы-32,8
40	Печенье сахарное	Калорийность-167, Белки-3,01, Жиры-3,91, Углеводы-30
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
40	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-85, Белки-3,04, Жиры-0,36, Углеводы-19,88
<u>Обед</u>		
200	Суп из овощей	Калорийность-82, Белки-1,51, Жиры-4,42, Углеводы-10,49
240 150/90	Плов из цыплят	Калорийность-402, Белки-20,24, Жиры-11,83, Углеводы-43,74
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
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