

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 жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским | Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84 |
| 10 | Масло сливочное крестьянское | Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1 |
| 35 | Печенье сахарное | Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25 |
| 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 | | 76,72 руб |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Суп картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-101, Белки-2,27, Жиры-2,14, Углеводы-19,16 |
| 110 90/20 | Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом | Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37 |
| 200/15/7 | Чай с лимоном | Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6 |
| 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 жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским | Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84 |
| 10 | Масло сливочное крестьянское | Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1 |
| 35 | Печенье сахарное | Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25 |
| 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 картофельный с макаронными изделиями | Калорийность-101, Белки-2,27, Жиры-2,14, Углеводы-19,16 |
| 110 90/20 | Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом | Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46 |
| 150 | Каша гречневая рассыпчатая | Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37 |
| 200/15/7 | Чай с лимоном | Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6 |
| 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