

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
35	Печенье сахарное	Калорийность-146, Белки-2,63, Жиры-3,42, Углеводы-26,25
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 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	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 жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84
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