

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/7,5/30	Макароны отварные с сыром	Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
125 (1шт)	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4,08, Жиры-3,54, Углеводы-17,58
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		80,18 руб
<u>Обед</u>		
200	Суп-лапша домашняя	Калорийность-93, Белки-2,06, Жиры-4,43, Углеводы-9,3
110	Тефтели из говядины с соусом сметанным	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	с томатом	
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
200	Сок фруктовый разливной	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8
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		80,18 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>		
150/7,5/30	Макароны отварные с сыром	Калорийность-313, Белки-12,69, Жиры-14,93, Углеводы-31,98
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
125 (1шт)	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25
200	Какао с молоком	Калорийность-119, Белки-4,08, Жиры-3,54, Углеводы-17,58
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	Тефтели из говядины с соусом сметанным	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
90/20	с томатом	
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
200	Сок фруктовый разливной	Калорийность-92, Белки-0,27, Углеводы-22,8
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