

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 (шт) | 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 | | 76,72 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 | | 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> | | |
| 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 (шт) | 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