

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
106	Омлет натуральный	Калорийность-233, Белки-10,74, Жиры-19,19, Углеводы-2,03
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
48	Печенье сахарное	Калорийность-200, Белки-3,60, Жиры-4,69, Углеводы-36
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-115, Белки-4,1, Жиры-0,49, Углеводы-26,84
Итого за Завтрак		76,72 руб
<u>Обед</u>		
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-127, Белки-4,72, Жиры-4,3, Углеводы-18,43
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20		
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
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>		
106	Омлет натуральный	Калорийность-233, Белки-10,74, Жиры-19,19, Углеводы-2,03
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
48	Печенье сахарное	Калорийность-200, Белки-3,60, Жиры-4,69, Углеводы-36
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-115, Белки-4,1, Жиры-0,49, Углеводы-26,84
<u>Обед</u>		
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
200	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-127, Белки-4,72, Жиры-4,3, Углеводы-18,43
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20		
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
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