

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 вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским | Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21 |
| 1 шт | Фрукты свежие (яблоки) | Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25 |
| 200/15/7 | Чай с лимоном | Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6 |
| 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 | Борщ Ставропольский | Калорийность-94, Белки-1,92, Жиры-4,05, Углеводы-13,23 |
| 110 | Тефтели рыбные из минтая с соусом | Калорийность-173, Белки-7,79, Жиры-8,25, Углеводы-11,99 |
| 90/20 | сметанным с томатом | |
| 150 | Картофель отварной | Калорийность-166, Белки-2,87, Жиры-4,32, Углеводы-23,01 |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-28,47 |
| 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 | | 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 вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским | Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21 |
| 1 шт | Фрукты свежие (яблоки) | Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25 |
| 200/15/7 | Чай с лимоном | Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6 |
| 30 | Хлеб пшеничный 1 сорт | Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91 |
| <u>Обед</u> | | |
| 200 | Борщ Ставропольский | Калорийность-94, Белки-1,92, Жиры-4,05, Углеводы-13,23 |
| 110 | Тефтели рыбные из минтая с соусом | Калорийность-173, Белки-7,79, Жиры-8,25, Углеводы-11,99 |
| 90/20 | сметанным с томатом | |
| 150 | Картофель отварной | Калорийность-166, Белки-2,87, Жиры-4,32, Углеводы-23,01 |
| 200 | Компот из свежих яблок | Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-28,47 |
| 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 день | | 153,00 руб |

Директор МБОУ СОШ № 20

Директор

Заведующая

Бухгалтер