

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
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
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
Итого за Завтрак		80,18 руб
<u>Обед</u>		
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	Калорийность-101, Белки-2,27, Жиры-2,14, Углеводы-19,16
110	Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом	Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46
90/20	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
150	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
200/15/7	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
20	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
30		
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>		
200/10	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-239, Белки-5,81, Жиры-10,21, Углеводы-30,84
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
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	Рыба, припущенная из филе минтая, с соусом сметанным с томатом	Калорийность-183, Белки-19,95, Жиры-11,32, Углеводы-0,46
90/20	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
150	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
200/15/7	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
20	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
30		
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 20

Директор

Заведующая

Бухгалтер