

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
110 90/20	Голубцы ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
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		73,65 руб
<u>Обед</u>		
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	Суп картофельный с рисовой крупой	Калорийность-130, Белки-1,84, Жиры-3,13, Углеводы-24,35
240 150/90	Рагу из птицы	Калорийность-253, Белки-15,10, Жиры-13,58, Углеводы-17,36
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
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		73,65 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	Каша пшеничная рассыпчатая	Калорийность-229, Белки-7,69, Жиры-4,47, Углеводы-42,41
110 90/20	Голубцы ленивые из говядины с соусом сметанным с томатом	Калорийность-116, Белки-8,39, Жиры-6,78, Углеводы-7,73
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
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>		
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	Суп картофельный с рисовой крупой	Калорийность-130, Белки-1,84, Жиры-3,13, Углеводы-24,35
240 150/90	Рагу из птицы	Калорийность-253, Белки-15,10, Жиры-13,58, Углеводы-17,36
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
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