

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
106	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-233, Белки-10,74, Жиры-19,19, Углеводы-2,03
60	<i>Икра кабачковая консервированная</i>	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
10	<i>Масло сливочное крестьянское</i>	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
48	<i>Печенье сахарное</i>	Калорийность-200, Белки-3,60, Жиры-4,69, Углеводы-36
200/15/7	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
54	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-115, Белки-4,1, Жиры-0,49, Углеводы-26,84
Итого за Завтрак		73,65 руб
<u>Обед</u>		
60	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)</i>	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110 90/20	<i>Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом</i>	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
150	<i>Макароны отварные</i>	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
20	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	<i>Хлеб Российский ржано-пшеничный</i>	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>		
106	<i>Омлет натуральный</i>	Калорийность-233, Белки-10,74, Жиры-19,19, Углеводы-2,03
60	<i>Икра кабачковая консервированная</i>	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
10	<i>Масло сливочное крестьянское</i>	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
48	<i>Печенье сахарное</i>	Калорийность-200, Белки-3,60, Жиры-4,69, Углеводы-36
200/15/7	<i>Чай с лимоном</i>	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
54	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-115, Белки-4,1, Жиры-0,49, Углеводы-26,84
<u>Обед</u>		
60	<i>Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)</i>	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110 90/20	<i>Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом</i>	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
150	<i>Макароны отварные</i>	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
20	<i>Хлеб пшеничный 1 сорт</i>	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	<i>Хлеб Российский ржано-пшеничный</i>	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 20

Директор

Заведующая

Бухгалтер