

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
150/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,5, Углеводы-53,2
75	Булочка Домашняя	Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35
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>		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110 90/20	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
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		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>		
150/30	Запеканка из творога со сгущенным молоком	Калорийность-384, Белки-15,19, Жиры-11,5, Углеводы-53,2
75	Булочка Домашняя	Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35
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>		
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110 90/20	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
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		73,65 руб
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 20

Директор

Заведующая

Бухгалтер