

Меню на 7 сентября 2021 г

Для обучающихся 1-4 классов, в том числе детей из ММС

Выход блюд, г	Наименование блюд	белки	жиры	угле воды	ккал
10	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
150	Рагу овощное с мясом птицы	12,96	15,24	12,02	237,8
200	Чай с сахаром и лимоном			9,98	39,9
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4	0,5	27,5	130
100	Яблоко	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого за завтрак:	17,46	16,24	61,75	466,45

Для детей с ОВЗ и детей-инвалидов

Выход блюд, г	Наименование блюд	белки	жиры	угле воды	ккал
Завтрак					
10	Масло сливочное	0,06	5,8	0,1	52,88
150	Рагу овощное с мясом птицы	12,96	15,24	12,02	237,8
200	Чай с сахаром и лимоном			9,98	39,9
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4	0,5	27,5	130
100	Яблоко	0,5	0,5	12,25	58,75
	Итого за завтрак:	17,46	16,24	61,75	466,45
Обед					
60	Салат из моркови	1,38	3,08	7,01	62,12
250/60	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы	2,03	5,67	10,16	100,62
60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	9,87	11,79	8,34	178,98
150/5	Каша гречневая вязкая с маслом	4,77	4,86	21,48	148,55
200	Компот из сухофруктов	0,16	0,16	18,89	78,65
50	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4	0,5	27,5	130

Для обучающихся 5-11 классов, питающихся на родительские взносы

Выход блюд, г	Наименование блюд	белки	жиры	угле воды	ккал
80/25	Гуляш из птицы				
100	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	5	10	38	256
200	Чай с сахаром			15	60
85	Хлеб пшеничный витаминизированный	2		12	59
	Итого за обед:	20,83	22,98	86,37	636,8

Повар: Н.П. Сияркина Сияркина Н.П.