



### Меню на 8 сентября 2021 г

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

Выход блюдо, г	Наименование блюд	белки	жиры	угле воды	ккал
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66		35
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,38	3,08	7,01	62,12
250	Плов из мяса птицы	15,21	16,65	37,28	359,21
200	Напиток витаминизированный «Витошка»			9,7	39
100	Яблоко	0,5	0,5	12,25	58,75
30	Хлеб пшеничный обогащённый витаминами для детского питания	3,6	0,45	24,75	117
	Итого за завтрак:	20,69	20,68	90,99	636,08

*Для детей с ОВЗ и детей-инвалидов*

Выход блюдо, г	Наименование блюд Завтрак	белки	жиры	угле воды	ккал
10	Сыр (порциями)	2,63	2,66		35
60	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,38	3,08	7,01	62,12
250	Плов из мяса птицы	15,21	16,65	37,28	359,21
200	Напиток витаминизированный «Витошка»			9,7	39
100	Яблоко	0,5	0,5	12,25	58,75
30	Хлеб пшеничный обогащённый витаминами для детского питания	3,6	0,45	24,75	117
	Итого за завтрак:	20,69	20,68	90,99	636,08
Выход блюдо, г	Наименование блюд Обед	белки	жиры	угле воды	ккал
250/60	Рассольник ленинградский с мясом птицы	2,09	5,01	13,9	109,77
60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	9,95	9,48	8,57	159,02
150	Картофельное пюре	3,95	6,09	26,5	177,19
200	Чай с сахаром			9,98	39,9
50	Хлеб пшеничный обогащённый витаминами для детского питания	3,6	0,45	24,75	117
	Итого за обед:	19,59	21,03	83,7	602,88

*Для обучающихся 5-11 классов, питающихся на родительские взносы*

Выход блюдо, г	Наименование блюд	белки	жиры	угле воды	ккал
50	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	9,95	9,48	8,57	159,02
100	Пюре картофельное	3,95	6,09	8,57	159,02
200	Чай с сахаром			9,98	39,9
85	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,6	0,45	24,75	117

Повар: Н.П. Сияркина Сияркина Н.П.