

Меню на 14 октября 2022 г

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

Выход блюдо, г	Наименование блюд	белки	жиры	угле воды	ккал
50/60	Рыба тушённая с овощами	10,18	7,78	2,17	119,99
150	Рис припущенный	3,79	6,54	38,96	229,69
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,2	0,4	22	104
200	Чай с сахаром			9,98	39,9
	Итого за завтрак:	17,17	14,72	73,11	493,58

Для детей с ОВЗ и детей-инвалидов

Выход блюдо, г	Наименование блюд Завтрак	белки	жиры	угле воды	ккал
50/50	Рыба тушённая с овощами	10,18	7,78	2,17	119,99
150	Рис припущенный	3,79	6,54	38,96	229,69
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,2	0,4	22	104
200	Чай с сахаром			9,98	39,9
	Итого за завтрак:	17,17	14,72	73,11	493,58
Выход блюдо, г	Наименование блюд Обед	белки	жиры	угле воды	ккал
60	Салат из свеклы с яблоками	0,68	3,11	5,95	54,96
250/30	Рассольник ленинградский с мясом птицы	2,09	5,01	13,9	109,77
150	Рагу овощное с мясом птицы	12,96	15,24	12,02	237,8
200	Чай с сахаром			9,98	39,9
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	3,2	0,4	22	104
	Итого за обед:	18,93	23,76	63,85	546,43

Для обучающихся 5-11 классов, питающихся на родительские взносы

Выход блюдо, г	Наименование блюд	белки	жиры	угле воды	ккал
90	Тефтели из мяса птицы				
100	Каша гречневая рассыпчатая				
50	Соус томатный				
200	Чай с сахаром				
85	Хлеб пшеничный витаминизированный				

Повар:  Скопинцева Р.А.