

Меню на 19 октября 2022 г

Для обучающихся 1-4 классов, в том числедетей из ММС

Выход блюд, г	Наименование блюд	белки	жиры	угле воды	ккал
60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	5,82	4,31	37,08	210,5
200	Чай с сахаром			9,98	39,9
190	Яблоко	0,8	0,5	12,25	58,8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	4	0,5	27,5	130
	Итого за завтрак:	20,59	17,21	95,68	621,68

Для детей с ОВЗ и детей-инвалидов

Выход блюд, г	Наименование блюд Завтрак	белки	жиры	угле воды	ккал
60/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	9,97	11,9	8,87	182,53
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом	5,82	4,31	37,08	210,5
200	Чай с сахаром			9,98	39,9
190	Яблоко	0,8	0,5	12,25	58,8
30	Хлеб пшеничный витаминизированный	4	0,5	27,5	130
	Итого за завтрак:	20,59	17,21	95,68	621,68
Выход блюд, г	Наименование блюд Обед	белки	жиры	угле воды	ккал
200/60	Щи из свежей капусты с мясом птицы	1,55	4,11	7,18	72,63
50/60	Рыба, тушенная с овощами	9,15	7,03	1,96	108,13
150	Рис припущенный	4,55	7,88	46,75	275,89
200	Чай с сахаром			9,98	39,9
50	Хлеб пшеничный витаминизированный	4	0,5	27,5	130
	Итого за обед:	19,25	19,52	93,37	626,55

Для обучающихся 5-11 классов, питающихся на родительские взносы

Выход блюд, г	Наименование блюд	белки	жиры	угле воды	ккал
50	Котлеты рубленые из птицы	16	16	19	287
100	Макаронные изделия отварные	4	3	22	131
50	Соус томатный				
200	Чай с сахаром			16	69
85	Хлеб пшеничный витаминизированный				

Повар: А.А. Скопинцева Скопинцева Р.А.