

Меню на 16 января 2023г

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

Выход блюд, г	Наименование блюд	белки	жиры	углеводы	ккал
	Завтрак				
35	Бутерброд с маслом сливочным	0.06	5.8	0.1	52.88
75/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	9.97	11.9	8.87	182.53
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	6.00	4.30	37.10	210.0
200	Чай с сахаром			10.00	40.0
215	Яблоко	0.8	0.5	12.25	59.0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4	0.5	27.5	130
	Итого за завтрак:	20.77	17.20	95.72	621.53

Для детей ОВЗ и детей инвалидов

Выход блюд, г	Наименование блюд	белки	жиры	углеводы	ккал
	Завтрак				
35	Бутерброд с маслом сливочным	0.06	5.8	0.1	52.88
75/40	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	9.97	11.9	8.87	182.53
150/5	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	6.00	4.30	37.10	210.0
200	Чай с сахаром			10.00	40.0
215	Яблоко	0.8	0.5	12.25	59.0
30	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	4	0.5	27.5	130
	Итого за завтрак:	20.77	17.20	95.72	621.53
	Обед				
200/35	Щи из свежей капусты с мясом птицы	1.70	4.90	7.40	81.00
50/60	Рыба, тушеная 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 обогащенный витаминами для детского питания	4	0.5	27.5	130
	Итого за обед:	19.40	20.31	93.59	634.92

Для обучающихся 5-11 кл., питающихся на родительские взносы

Выход блюд, г	Наименование блюд	белки	жиры	углеводы	ккал
50	Котлеты рубленные 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  Скопинцева Р.А.