

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
90	Котлета из курицы	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
150	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
175 (1шт)	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-71, Белки-0,6, Жиры-0,6, Углеводы-14,7
1 шт	Миникекс	Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
Итого за Завтрак		126,00 руб
<u>Обед</u>		
30	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-3, Белки-0,3, Углеводы-2,1
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом	Калорийность-155, Белки-7,79, Жиры-8,25, Углеводы-11,99
90/20	Картофель отварной	Калорийность-143, Белки-2,87, Жиры-4,32, Углеводы-23,01
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
200	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
20	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
30		
Итого за Обед		84,60 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
200/10	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным крестьянским	Калорийность-297, Белки-8,23, Жиры-10,53, Углеводы-42,21
125 (1шт)	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-59, Белки-0,5, Жиры-0,5, Углеводы-12,25
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91
<u>Обед</u>		
30	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-3, Белки-0,3, Углеводы-2,1
250	Борщ Ставропольский	Калорийность-118, Белки-2,4, Жиры-5,06, Углеводы-16,54
110	Тефтели рыбные из филе минтая с соусом сметанным с томатом	Калорийность-155, Белки-7,79, Жиры-8,25, Углеводы-11,99
90/20	Картофель отварной	Калорийность-143, Белки-2,87, Жиры-4,32, Углеводы-23,01
150	Компот из свежих яблок	Калорийность-108, Белки-0,16, Углеводы-27,47
200	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
20	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
30		
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
140	Омлет натуральный	Калорийность-294, Белки-14,19, Жиры-25,35, Углеводы-2,68
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
15	Шоколад Аленка	Калорийность-77, Белки-0,98, Жиры-4,28, Углеводы-8,78
48	Печенье сахарное	Калорийность-200, Белки-3,60, Жиры-4,69, Углеводы-36
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-115, Белки-4,1, Жиры-0,49, Углеводы-26,84
Итого за Завтрак		126,00 руб
<u>Обед</u>		
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за Обед		84,60 руб

Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
106	Омлет натуральный	Калорийность-233, Белки-10,74, Жиры-19,19, Углеводы-2,03
60	Икра кабачковая консервированная	Калорийность-82, Белки-1,68, Жиры-4,32, Углеводы-8,72
10	Масло сливочное крестьянское	Калорийность-63, Белки-0,13, Жиры-8,2, Углеводы-0,1
48	Печенье сахарное	Калорийность-200, Белки-3,60, Жиры-4,69, Углеводы-36
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-56, Белки-0,2, Углеводы-13,6
54	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-115, Белки-4,1, Жиры-0,49, Углеводы-26,84
<u>Обед</u>		
60	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	Калорийность-6, Белки-0,6, Углеводы-4,2
250	Суп картофельный с бобовыми	Калорийность-159, Белки-5,9, Жиры-5,38, Углеводы-23,04
110	Биточки рубленые из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	Калорийность-273, Белки-14,68, Жиры-16,32, Углеводы-17,1
90/20	Макароны отварные	Калорийность-142, Белки-5,4, Жиры-0,7, Углеводы-28,5
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8
Итого за день		153,00 руб

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

120	Птица (курица) отварная с соусом	Калорийность-204, Белки-19,51, Жиры-17,85, Углеводы-2,3
90/30	сметанным с томатом	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
1 шт	Миникекс	Калорийность-191, Белки-4,37, Жиры-7,51, Углеводы-26,35
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91

Итого за Завтрак**126,00 руб****Обед**

250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110	Кнели из кур с рисом и соусом	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
90/20	сметанным с томатом	
150	Капуста тушеная	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-3,21
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Итого за Обед**84,60 руб****Меню для питания детей-инвалидов и детей с ОВЗ**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

120	Птица (курица) отварная с соусом	Калорийность-204, Белки-19,51, Жиры-17,85, Углеводы-2,3
90/30	сметанным с томатом	
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-262, Белки-8,3, Жиры-8,95, Углеводы-37,37
200/15	Чай с сахаром	Калорийность-57, Белки-0,2, Углеводы-15,04
30	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-64, Белки-2,28, Жиры-0,27, Углеводы-14,91

Обед

250	Суп-лапша домашняя	Калорийность-116, Белки-2,57, Жиры-5,54, Углеводы-11,62
110	Кнели из кур с рисом и соусом	Калорийность-283, Белки-15, Жиры-22,34, Углеводы-5,69
90/20	сметанным с томатом	
150	Капуста тушеная	Калорийность-258, Белки-4,35, Жиры-12, Углеводы-3,21
200	Компот из смеси сухофруктов	Калорийность-133, Белки-0,66, Жиры-0,09, Углеводы-32,01
20	Хлеб пшеничный 1 сорт	Калорийность-45, Белки-1,52, Жиры-0,18, Углеводы-9,93
30	Хлеб Российский ржано-пшеничный	Калорийность-78, Белки-2,6, Жиры-1, Углеводы-12,8

Итого за день**153,00 руб**

Директор МБОУ СОШ № 12

Директор

Заведующая

Бухгалтер