

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Шницель из курицы	Калорийность-298, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-12
150	Макароны отварные	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
15	Сыр Российский	Калорийность-68, Белки-5, Жиры-5
200	Кисель	Калорийность-112, Белки-20, Углеводы-30
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15
200	Сок пакетированный 0,2	Калорийность-140, Белки-1, Углеводы-33

<u>Обед</u>		
60	Овощи в нарезке	Калорийность-8, Углеводы-2
250/10	Борщ Ставропольский со сметаной	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-27
80	Тефтели рыбные	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-34
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-129, Белки-1, Углеводы-34
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15
200	Сок пакетированный 0,2	Калорийность-140, Белки-1, Углеводы-33

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
80	Шницель из курицы	Калорийность-298, Белки-12, Жиры-23, Углеводы-12
150	Макароны отварные	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37
15	Сыр Российский	Калорийность-68, Белки-5, Жиры-5
200	Кисель	Калорийность-112, Белки-20, Углеводы-30
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15
200	Сок пакетированный 0,2	Калорийность-140, Белки-1, Углеводы-33

<u>Обед</u>		
60	Овощи в нарезке	Калорийность-8, Углеводы-2
250/10	Борщ Ставропольский со сметаной	Калорийность-159, Белки-5, Жиры-4, Углеводы-27
80	Тефтели рыбные	Калорийность-68, Белки-4, Жиры-4, Углеводы-6
150	Каша гречневая рассыпчатая	Калорийность-230, Белки-8, Жиры-7, Углеводы-34
200	Компот из сухофруктов	Калорийность-129, Белки-1, Углеводы-34
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15

Директор МБОУ СОШ № 3

Директор

Заведующая

Бухгалтер

Дополнение к меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
2 шт	Сок пакетированный 0,2	Калорийность-140, Белки-1, Углеводы-33
2 шт	Йогурт фруктовый 285 гр	Калорийность-228, Белки-9, Жиры-9, Углеводы-31
1 шт	Шоколад Аленка 100 гр	Калорийность-545, Белки-8, Жиры-34, Углеводы-53
2 шт	Печенье фасованное 200 гр	Калорийность-18 000, Белки-820, Жиры-460, Углеводы-2 640
2 шт	Булочка "Домашняя"	Калорийность-942, Белки-28, Жиры-38, Углеводы-123
2 шт	Фрукты свежие (яблоки)	Калорийность-188, Белки-2, Жиры-2, Углеводы-39
1 шт	Молоко 0,2	Калорийность-116, Белки-6, Жиры-6, Углеводы-9
1 шт	Пакет	

Директор МБОУ СОШ № 3

Директор

Заведующая

Бухгалтер