



### МЕНЮ на 19 ноября 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
<b>Завтрак 1-4 классов</b>					
Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62
Рис	150	3,62	5,37	36,6	209,7
Котлета рыбная	80	9,76	6,21	11,75	142,4
Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06
Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02
<b>Завтрак 5-11 классов</b>					
Котлета рыбная	75	9,76	6,21	11,75	142,4
Картофельное пюре	130	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Хлеб рж	20	6,6	1,1	4,1	202
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
<b>Обед в группе продленного дня</b>					
Борщ	250	2,19	5,88	11,55	118,08
Жаркое по-домашнему	250	33,35	36,65	27,79	574,41
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,02	15	60
Хлеб рж.	30	7,5	2,8	50,5	263
Хлеб пш.	20	6,6	1,1	4,1	206
<b>Полдник в группе продленного дня</b>					
Булочка дорожная	50	1,91	3,49	13,03	90
Чай с сахаром	185\15	0,07	0,2	15	60