



МЕНЮ на 20 ноября 2020 года

Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, кк.
Завтрак 1-4 классов					
Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
Сыр порционно	15	3,48	4,425	-	54
Овощи св.помидоры	60	0,66	0,12	2,28	13,2
Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	5	60
Хлеб пшеничный	38	7,5	2,8	50,5	253
Хлеб рж. витаминизированный	63	7,8	1,2	46,5	212
Завтрак 5-11 классов					
Шницель мясной	75	6,47	14,63	8,24	192
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	0,1/5	8,6	6,09	38,64	243,75
Чай с сахаром	185/15	0,07	0,2	15	60
Хлеб рж	20	6,6	1,1	4,1	202
Обед в группе продленного дня					
Суп картофельный с мак.изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
Куры отварные	75	26	16,0	-	124
Рис отварной с маслом	0,1/	4,89	7,23	36,76	275,7
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пш.	20	7,5	2,8	50,5	263
Хлеб рж.	30	6,6	1,1	4,1	206
Полдник в группе продленного дня					
Сдоба обыкновенная	50	1,91	1,18	13,03	71
Чай с сахаром	200	0,07	0,2	15	60