ООО "Квант-Кафе"

МБОУ Гимназия № 9

30.03.2021

Меню для начальных классов

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
	Завтрак	
140	Омлет натуральный	Калорийность-267, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-3
50	Икра кабачковая	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
50	Печенье сахарное	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15
	Обед	
200/10	Борщ Ставропольский со сметаной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22
90	Тефтели рыбные	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
150	Картофель отварной	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23
200	Компот из яблок	Калорийность-108, Углеводы-28
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15

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	
140	Омлет натуральный	Калорийность-267, Белки-15, Жиры-22, Углеводы-3
50	Икра кабачковая	Калорийность-47, Белки-1, Жиры-3, Углеводы-4
10	Масло сливочное	Калорийность-75, Жиры-8
50	Печенье сахарное	Калорийность-209, Белки-4, Жиры-5, Углеводы-38
200/15/7	Чай с лимоном	Калорийность-60, Углеводы-15
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15
	Обед	
200/10	Борщ Ставропольский со сметаной	Калорийность-134, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-22
90	Тефтели рыбные	Калорийность-77, Белки-5, Жиры-5, Углеводы-7
150	Картофель отварной	Калорийность-147, Белки-3, Жиры-5, Углеводы-23
200	Компот из яблок	Калорийность-108, Углеводы-28
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-45, Белки-2, Углеводы-10
30	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-68, Белки-2, Углеводы-15

Директор МБОУ Гимназия № 9_____