



МЕНЮ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Понедельник, 14 сентября 2020г. | Столовая школы №

Завтрак

Гуляш из филе птицы в 100 г. содержится: белки - 12,9 г. жиры - 5,51 г. углеводы - 3,7 г. ценность - 116,02 ккал	50/75 г
Макароны отварные в 100 г. содержится: белки - 4,21 г. жиры - 3,03 г. углеводы - 26,84 г. ценность - 151,46 ккал	150 г
Чай с сахаром "Школьный" в 100 г. содержится: углеводы - 7 г. ценность - 28 ккал	200/15 г
Хлеб пшеничный в 100 г. содержится: белки - 7,6 г. жиры - 0,8 г. углеводы - 49,2 г. ценность - 235 ккал	20 г

Вторник, 15 сентября 2020г. | Столовая школы №

Завтрак

Запеканка творожная в 100 г. содержится: белки - 14,92 г. жиры - 6,69 г. углеводы - 18,29 г. ценность - 193,06 ккал	150 г
Сгущенное молоко в 100 г. содержится: белки - 7,2 г. жиры - 8,5 г. углеводы - 55,5 г. ценность - 327,3 ккал	20 г
Чай с сахаром "Школьный" в 100 г. содержится: углеводы - 7 г. ценность - 28 ккал	200/15 г
Хлеб пшеничный в 100 г. содержится: белки - 7,6 г. жиры - 0,8 г. углеводы - 49,2 г. ценность - 235 ккал	20 г

Среда, 16 сентября 2020г. | Столовая школы №

Завтрак

Котлета "Пожарская" в 100 г. содержится: белки - 19,23 г. жиры - 5,89 г. углеводы - 10,8 г. ценность - 173,13 ккал	75 г
Греча отварная в 100 г. содержится: белки - 5,85 г. жиры - 4,06 г. углеводы - 26,42 г. ценность - 165,64 ккал	150 г
Огурец консервированный в 100 г. содержится: углеводы - 3 г. ценность - 12 ккал	20 г
Чай с сахаром "Школьный" в 100 г. содержится: углеводы - 7 г. ценность - 28 ккал	200/15 г
Хлеб пшеничный в 100 г. содержится: белки - 7,6 г. жиры - 0,8 г. углеводы - 49,2 г. ценность - 235 ккал	20 г
Хлеб дарницкий в 100 г. содержится: белки - 6,62 г. жиры - 1,2 г. углеводы - 41,82 г. ценность - 204,56 ккал	40 г



МЕНЮ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Четверг, 17 сентября 2020г. | Столовая школы №

Завтрак

Каша рисовая с маслом в 100 г. содержится: белки - 2,48 г. жиры - 2,96 г. углеводы - 22,46 г. ценность - 126,41 ккал	200/5 г
Сыр порциями в 100 г. содержится: белки - 26,3 г. жиры - 26,6 г. ценность - 344,61 ккал	20 г
Фрукт свежий в 100 г. содержится: белки - 0,4 г. жиры - 0,4 г. углеводы - 9,8 г. ценность - 44,4 ккал	1 шт
Напиток Чай с шиповником, с сахаром в 100 г. содержится: белки - 0,1 г. углеводы - 8,74 г. ценность - 35,34 ккал	200 г
Батон нарезной в 100 г. содержится: белки - 7,59 г. жиры - 0,81 г. углеводы - 50,15 г. ценность - 238,25 ккал	20 г
Хлеб пшеничный в 100 г. содержится: белки - 7,6 г. жиры - 0,8 г. углеводы - 49,2 г. ценность - 235 ккал	20 г

Пятница, 18 сентября 2020г. | Столовая школы №

Завтрак

Рыбные палочки в 100 г. содержится: белки - 15,34 г. жиры - 6,64 г. углеводы - 10,08 г. ценность - 161,43 ккал	80 г
Пюре картофельное в 100 г. содержится: белки - 2,22 г. жиры - 3,36 г. углеводы - 14,76 г. ценность - 98,13 ккал	150 г
Помидор свежий в 100 г. содержится: белки - 1,1 г. жиры - 0,2 г. углеводы - 3,8 г. ценность - 21,4 ккал	15 г
Чай с сахаром "Школьный" в 100 г. содержится: углеводы - 7 г. ценность - 28 ккал	200/15 г
Батон нарезной в 100 г. содержится: белки - 7,59 г. жиры - 0,81 г. углеводы - 50,15 г. ценность - 238,25 ккал	20 г
Хлеб пшеничный в 100 г. содержится: белки - 7,6 г. жиры - 0,8 г. углеводы - 49,2 г. ценность - 235 ккал	20 г