

МЕНЮ на 17 января 2025 г

(неделя 1, день 5)



УТВЕРЖДАЮ
А.Е.Поткина

Директор МОУ Буреполомская СОШ

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 7-11 лет						
367	Гуляш из отварной говядины	100	17,17	18,33	3,50	247,5
291	Макаронные изделия отварные	160	6,03	0,72	30,98	154,56
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	26,14	19,45	66,00	543,86

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК 12 лет и старше						
367	Гуляш из отварной говядины	120	20,60	21,99	4,20	297
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	38,73	193,2
493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,10	0,00	15,00	60
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	560	31,08	23,29	74,45	632,00