

19.11.2024 г.

1-4 классы

МЕНЮ



Наименование блюда	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак						
Овощи порционно (капуста квашеная)	60,00	7,85	1,02	3,00	5,07	51,42
Гуляш	90,00	53,84	10,35	3,37	2,60	149,20
Макаронные изделия отварные	150,00	8,85	7,50	5,30	28,50	201,90
Чай с сахаром	200,00	1,78	0,50	0,00	9,50	40,00
Хлеб ржаной	20,00	1,66	1,10	0,20	9,80	45,60
Хлеб пшеничный	30,00	1,93	2,00	0,30	15,10	70,60
Итого	550,00	75,91	22,47	12,17	70,57	558,72
обед						
Овощи натуральные (по сезону) помидор*	60,00	8,91	0,66	0,12	2,28	13,20
Суп картофельный с бобовыми	250,00	12,50	9,90	11,50	34,40	179,90
Рыба, запеченная в сметанном соусе	90,00	44,51	6,30	6,40	13,70	137,80
Картофельное пюре	150,00	19,22	3,10	2,30	19,10	109,70
Напиток из плодов шиповника	200,00	8,60	0,40	0,30	17,20	72,80
Фрукты свежие (яблоко)	100,00	7,00	0,40	0,40	9,80	47,00
Печенье	20,00	2,60	1,70	2,30	13,90	82,90
Хлеб пшеничный	60,00	3,85	4,10	0,50	30,10	140,30
Хлеб ржаной	30,00	2,49	1,70	0,30	14,80	69,00
Итого	960,00	109,68	28,26	24,12	155,28	852,60
полдник						
Лапшевник с творогом	100,00	20,87	8,60	8,30	19,48	187,74
Сок фруктовый	200,00	32,00	0,80	0,30	24,80	104,00
Итого	300,00	52,87	9,40	8,60	44,28	291,74
ИТОГО	1810,00	238,46	60,13	44,89	270,13	1703,06