

Директор школы  Т.И.Самойлова

Меню 8

На "10" января 2024 г.

Завтрак (56,7 ккал)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Каша манная молочная	200	4,29	3,87	33,69	187,15
2	Хлеб	50	3,8	0,45	24,9	113,22
3	Чай с сахаром в льняном	200/15/17	0,434	0	12,725	46,033
4	Салат из моркови	100	0,962	4,6	9,992	82,728
	Итого за завтрак:		9,005	6,62	76,311	823,681

Стоимость завтрака – 58,44 руб.

Обед (55,7 ккал)

№п/п	Наименование блюда	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	4,22	13,06	107,8
2	Суп с консервированн. бобовыми	250	4,39	4,22	13,06	107,8
3	Рыба приготовленная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	82,5
4	Картофельные пюре	200	4,08	6,4	27,26	183
4	Сок фруктовый	200	0,74	0,0	21,30	88,48
5	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,9	113,22
6	Хлеб ржаной	50	2,75	0,5	17	85
	Итого:		24,39	14,73	110,69	704,2

Стоимость обеда – 74,53 руб.