

Ежедневное меню 5-9 классы «8» февраля 2023г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо | 208 | Каша пшенная молочная с маслом | 185 | 15,44 | 309 | 9 | 11 | 45 |
|  | Гор. напиток | 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 9,98 | 110 | 1 | 0 | 27 |
|  | Хлеб | 109 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 70 | 3 | 0 | 13 |
|  | Хлеб | 110 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,30 | 72 | 3 | 0 | 14 |
| Обед | Гарнир | 414 | Рис отварной | 150 | 16,30 | 80 | 4 | 7 | 38 |
|  | 2 блюдо | 367 | Гуляш мясной | 90 | 43,20 | 223 | 15 | 17 | 19 |
|  | Гор. напиток | 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 9,98 | 110 | 1 | 0 | 27 |
|  | Хлеб | 109 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 70 | 3 | 0 | 13 |
|  | Хлеб | 110 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,30 | 72 | 3 | 0 | 14 |
|  | Закуска | 157 | Кукуруза консервированная | 60 | 11,10 | 35 | 2 | 0 | 6 |
|  | Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |  |