

Ежедневное меню 5-9 классы «13» марта 2023г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо | 194 | Каша ячневая молочная с маслом | 185 | 17,65 | 313 | 9 | 7 | 32 |
|  | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 3,58 | 61 | 0 | 0 | 15 |
|  | Хлеб | 109 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 70 | 3 | 0 | 13 |
|  | Хлеб | 110 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,30 | 72 | 3 | 0 | 14 |
| Обед | Гарнир | 291 | Макаронные изделия отварные | 150 | 10,58 | 198 | 8 | 7 | 27 |
|  | 2 блюдо | 342 | Рыба тушеная в сметанном соусе | 100 | 37,71 | 97 | 10 | 5 | 3 |
|  | Гор. напиток | 518 | Сок | 200 | 34,19 | 96 | 1 | 0 | 0 |
|  | Хлеб | 109 | Хлеб ржаной | 40 | 3,30 | 70 | 3 | 0 | 13 |
|  | Хлеб | 110 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,30 | 72 | 3 | 0 | 14 |
|  | Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |  |