

Ежедневное меню 5-9 классы «14» марта 2023г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо |  207 | Каша рисовая молочная с маслом |  185 |  23,22 |  272 |  6 |  10 |  38 |
|  | Гор. напиток | 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 10,86 | 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  | 429 | Пюре картофельное | 150 | 22,99 | 156 | 4 | 7 | 19 |
|  | 2 блюдо | 372 | Голубцы ленивые | 100 | 37,09 | 125 | 9 | 4 | 13 |
|  | Гор. напиток | 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 10,86 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |  |