

Ежедневное меню 5-9 классы « 16 » октября 2023г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо |  186 | Каша гречневая молочная с маслом | 185 |  18,10 |  218 |  8,5 |  4,6 |  33 |
|  | Гор. напиток | 494 | Чай с сахаром  | 200 | 5,80 | 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 | 34,23 | 198 | 8 | 7 | 27 |
|  | 2 блюдо | 412 | Голубцы ленивые | 100 | 37,09 | 125 | 8,5 | 8,3 | 4 |
|  | Гор. напиток | 494 | Чай с сахаром  | 200 | 5,80 | 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 |
|  | Закуска |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Фрукт |  |  |  |  |  |  |  |  |