

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Булочное | 289 | Булочка сдобная | 50 | 24,00 | 161 | 3 | 4 | 26 |
|  | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 3,56 | 61 | 0 | 0 | 15 |
|  | Фрукт | 112 | Банан | 100 | 24,96 | 67 | 1 | 1 | 15 |
|  | Хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед | Гарнир  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо | 313 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 170 | 69,17 | 482 | 27 | 56 | 27 |
|  | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 3,56 | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |