

 Ежедневное меню 5-9 классы «07» ноября 2023г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо | 189 | Каша ячневая молочная с маслом | 185 | 10,15 | 272 | 8 | 7 | 40 |
|  | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 5,54 | 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  | 429 | Пюре картофельное | 150 | 22,19 | 138 | 3 | 7 | 15 |
|  | 2 блюдо | 381 | Котлета мясная | 90 | 32,15 | 257 | 16 | 16 | 13 |
|  | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 5,54 | 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 |
|  | фрукты | 112 | яблоко | 150 | 12,25 | 67 | 1 | 1 | 15 |