

Ежедневное меню 5-9 классы «10 » ноября 2023г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо | 205 | Каша манная молочная с маслом | 100 | 14,75 | 278 | 8 | 10 | 38 |
|  | 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 | 243 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 9,17 | 229 | 6 | 5 | 38 |
|  | 2 блюдо | 366 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 31,82 | 194 | 15 | 14 | 2 |
|  | Гор. напиток | 518 | Сок | 200 | 24,86 | 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 | 100 | Сыр | 60 | 19,00 | 65 | 1 | 6 | 32 |
|  | фрукты | 112 | Банан | 100 | 27,50 | 96 | 2 | 1 | 21 |