

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо | 207 | Каша рисовая молочная с маслом | 185 | 19,40 | 272 | 6 | 10 | 38 |
|  | Гор. напиток | 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 7,25 | 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 | 180 | 16,27 | 205 | 4 | 5 | 21 |
|  | 2 блюдо | 372 | Голубцы ленивые | 100 | 22,57 | 125 | 9 | 4 | 13 |
|  | Гор. напиток | 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 7,25 | 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 |
|  | Фрукт | 82 | Мандарины | 100 | 17,40 | 38 | 1 | 0 | 8 |