

Ежедневное меню 5-9 классы «10» января2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо | 208 | Каша пшенная молочная с маслом | 185 | 14,19 | 309 | 9 | 11 | 45 |
|  | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 3,56 | 61 | 0 | 0 | 15 |
|  | Хлеб | 109 | Хлеб ржаной | 40 | 5,50 | 70 | 3 | 0 | 13 |
|  | Хлеб | 110 | Хлеб пшеничный | 40 | 5,50 | 72 | 3 | 0 | 14 |
| Обед | Гарнир | 448 | Рис отварной | 150 | 13,47 | 227 | 4 | 6 | 38 |
|  | 2 блюдо | 367 | Гуляш мясной | 90 | 33,20 | 223 | 15 | 17 | 19 |
|  | Гор. напиток | 508 | Компот из сухофруктов | 200 | 9,98 | 110 | 1 | 0 | 27 |
|  | Хлеб | 109 | Хлеб ржаной | 40 | 5,50 | 70 | 3 | 0 | 13 |
|  | Хлеб | 110 | Хлеб пшеничный | 40 | 5,50 | 72 | 3 | 0 | 14 |
|  | фрукты | 112 | яблоки | 100 | 15,65 | 67 | 1 | 1 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |