

 Ежедневное меню 5-9 классы «11» Января 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо | 207 | Каша рисовая молочная с маслом | 185 | 25,92 | 272 | 6 | 10 | 38 |
|  | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 5,58 | 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  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2 блюдо | 369 | Жаркое по-домашнему | 240 | 49,45 | 413 | 28 | 25 | 18 |
|  | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 5,58 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |