

Ежедневное меню 5-9 классы «14» марта 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо | 193 | Каша гречневая молочная с маслом | 185 | 14,10 | 344 | 11 | 11 | 45 |
|  | 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 | 406 | Плов из отварной куры | 240 | 52,5 | 410 | 18 | 18 | 43 |
|  | 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 |
|  | Фрукт | 112 | Яблоко | 100 | 19,79 | 67 | 1 | 1 | 15 |