

Ежедневное меню 5-9 классы «17 сентября 2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя 1 День 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Котлета мясная | 90 | 12,09 | 13,5 | 14,87 | 257,4 | 381 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6,6 | 13,44 | 138 | 429 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60,5 | 493 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,8 | 109 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,6 | 72,4 | 110 |
| ИТОГО: |  | **500** | **19,3** | **20,82** | **63,59** | **563,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приемпищи | Раздел | № рец. | Наименование блюда | Выход | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | углеводы |
| Завтрак | Гор. блюдо | 189 | Каша ячневая молочная с маслом | 185 | 21,15 | 272 | 8 | 7 | 40 |
|  | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 5,84 | 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 | 429 | Пюре картофельное | 150 | 21,19 | 138 | 3 | 7 | 15 |
|  | 2 блюдо | 381 | Котлета мясная | 90 | 41,15 | 257 | 16 | 16 | 13 |
|  | Гор. напиток | 493 | Чай с сахаром | 200 | 5,84 | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |