



МЕНЮ на 12 марта 2024г.
неделя 2

день 8

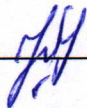
Категория школьников

7-11 лет

ЗАВТРАК						
наименование блюда	выход порции, гр.	энергетическая ценность, ккал	пищевые вещества			стоимость, руб.
			белки	жиры	углеводы	
Каша жидкая молочная (рисовая)	150	189,14	3,83	8,03	25,05	17,93
Какао с молоком	200	100,4	4,6	3,6	12,6	17,22
Йогурт	150	127,5	3,75	1,8	24	61,18
Сыр Российский	10	35,83	2,32	2,95	0	8,94
Хлеб пшеничный	35	81,83	2,76	0,35	16,9	2,58
ИТОГО прием пищи	545	534,7	17,26	16,73	78,55	107,85

ОБЕД						
наименование блюда	выход порции, гр.	энергетическая ценность, ккал	пищевые вещества			стоимость, руб.
			белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с бобовыми	200	118,6	4,39	4,21	13,22	9
Салат из свеклы с зел. горошком	60	43,74	0,09	2,46	4,36	4,6
Жаркое по-домашнему	175	383	12,3	29,5	16,58	83,65
Компот из сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8	4,74
Фрукты свежие (яблоко)	150	70,5	0,6	0,6	14,7	15,8
Хлеб пшеничный	70	163,66	5,52	0,7	33,8	5,16
Хлеб ржано-пшеничный	20	45,98	1,12	0,22	9,88	2,07
ИТОГО прием пищи	875	906,48	24,52	37,69	112,34	125,02

Повар

 Шитова ЛОБ