Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №9
Дорошенко Т.В

01.04.24г

Меню 12-18 лет

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	каша жидкая молочная (с крупой рисовой и маслом)	200	233,86	5,1	8,66	32,42
	кофейный напиток с молоком	200	98,3	3,02	2,72	14,48
	хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,3	14,49
	сыр	30	109,2	6,96	8,85	0,0
	масло	10	56,6	13,6	15	0,17
	яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
	Итого	**590**	675,11	19,26	21,14	86,13
	Цена	**91,38**				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Рассольник	250	116,27	2,5	5,33	24,8
	Котлета	120	244,43	18,52	11,88	16,82
	Рагу из овощей	250	247,88	4,47	14,42	24,47
	Напиток из плодов шиповника	200	88,2	0,68	0,28	20,76
	хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	хлеб пшеничный	45	96,12	3,56	0,45	21,73
	Слива	100	44	0,8	0,3	9,6
	Итого	975	901,1	31,94	32,87	133,12
	Цена	**183,99**				