



Согласовано:

Директор МАНУ СОШ №9

Дорошенко Т.В

Меню 12-18 лет

День 5

07.03.2025г

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | Салат из квашеной капусты | 60 | 46,04 | 0,59 | 3,03 | 4,02 |
| | Отбивная из мяса птицы (курица) | 100 | 213 | 12,29 | 13,05 | 11,16 |
| | Пюре картофельное | 150 | 122,38 | 2,78 | 4,38 | 17,85 |
| | Сок фруктовый | 200 | 84,44 | 1,00 | 0,00 | 20,20 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 85,44 | 3,16 | 0,40 | 19,32 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 64,2 | 1,41 | 0,21 | 14,94 |
| | Фрукты св, (яблоко) | 100 | 47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | Итого | 680 | 662,5 | 21,63 | 21,47 | 97,29 |
| | Цена | 129,61 | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 122,05 | 2,87 | 2,95 | 20,70 |
| | Котлеты домашние (свин/говяж) | 100 | 275,9 | 15,58 | 18,43 | 13,07 |
| | Рагу из овощей | 250 | 247,88 | 4,47 | 14,42 | 24,47 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 89,78 | 0,56 | 0,02 | 21,74 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 64,08 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 64,2 | 1,41 | 0,21 | 14,94 |
| | Итого | 860 | 863,89 | 27,26 | 36,33 | 109,41 |
| | Цена | 145,86 | | | | |