

13.03.2025г

Согласовано:
 Директор МАНОУ СОШ №9
 Доросенко Т.В.



Меню 12-18 лет

День 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | Омлет с сыром | 200 | 283,36 | 18,44 | 21,42 | 3,36 |
| | Кофейный напиток | 200 | 98,30 | 3,02 | 2,72 | 14,48 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 96,12 | 3,56 | 0,45 | 21,73 |
| | Икра кабачковая промыш. производства | 60 | 54 | 0,0 | 3,00 | 4,2 |
| | Фрукты св. груша | 100 | 47 | 0,4 | 0,3 | 10,30 |
| | Мармелад | 40 | 120 | 0,04 | 0,0 | 28,96 |
| | Итого | | 645 | 622,48 | 22,44 | 25,17 |
| | Цена | | 181,45 | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|---------------------------------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| обед | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 96,08 | 1,8 | 5,1 | 10,65 | |
| | Тефтели 2-й вариант 100/20 | 120 | 190,33 | 9,95 | 8,04 | 12,35 | |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) | 180 | 281,27 | 9,11 | 6,23 | 50,42 | |
| | Салат из св. моркови с сахаром | 100 | 81,7 | 1,23 | 0,09 | 20,48 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 85,44 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 64,2 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 64,28 | 0,16 | 0,16 | 15,9 | |
| | Итого | | 900 | 863,3 | 26,82 | 20,23 | 144,06 |
| | | Цена | | 125,54 | | | |