



Согласовано:

Директор МАНОУ СОШ №9

Дорошенко Т.В

13.09.04.24г

Меню 12-18 лет

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	котлета домашняя (свин/гов)	100	275,9	15,58	18,43	13,07
	чай с лимоном	200	30,82	0,26	0,0	7,24
	хлеб ржаной	40	85,6	1,88	0,28	19,92
	хлеб пшеничный	45	96,12	3,65	0,45	21,73
	каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	150	6,14	3,76	36,09
	Овощи по сезону	60	11,94	0,36	0,12	2,52
	Итого	<b>595</b>	<b>650,38</b>	<b>27,78</b>	<b>23,04</b>	<b>100,54</b>
	цена	<b>121,06</b>				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	суп -лапша домашняя	250	119,38	5,25	7,0	26,42
	отбивная из мяса птицы	100	213	12,29	13,05	11,16
	пюре картофельное	180	146,86	3,33	5,26	21,42
	салат из квашеной капуста	100	76,73	0,99	5,05	6,70
	хлеб пшеничный	40	84,44	3,16	0,40	19,32
	хлеб ржаной	40	85,6	1,88	0,28	19,8
	яблоко	100	47	0,40	0,40	9,8
	сок фруктовый	<b>200</b>	<b>84,44</b>	<b>1,0</b>	<b>0,0</b>	<b>20,20</b>
	Итого	<b>1010</b>	<b>858,45</b>	<b>28,3</b>	<b>31,44</b>	<b>134,94</b>
	Цена	<b>145,68</b>				