

Согласовано:

Директор МАНГУ СОШ №9

Дерюженко Т.В.



Меню 7-11 лет

День 9

16.01.2025г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Омлет с сыром	150	212,12	13,83	16,07	2,52
	Кофейный напиток	200	98,30	3,02	2,72	14,48
	Хлеб пшеничный	30	64,08	2,37	0,30	14,49
	Икра кабачковая промыш. произ	40	36,00	0,00	2,00	2,80
	Фрукты св. груша	100	47,00	0,40	0,30	10,30
	Мармелад	40	120,00	0,04	0,00	28,96
	Итого	560	577,90	19,66	21,39	73,55
	Цена		153,71			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	76,86	1,44	4,08	8,52
	Тефтели 2-й вариант 100/20	120	190,33	9,95	8,04	12,35
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом)	150	234,39	7,59	5,19	42,02
	Салат из св. моркови с сахаром	60	49,02	0,74	0,05	12,29
	Хлеб пшеничный	40	85,44	3,16	0,40	19,32
	Хлеб ржаной	40	85,60	1,88	0,28	19,92
	Компот из свежих плодов	200	64,28	0,16	0,16	15,90
	Итого	790	785,92	24,92	18,20	130,32
	Цена		110,09			