Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №9
Дорошенко Т.В

Меню 12-18 лет

День 4

21.11.24г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Рыба тушенная в томате с овощами	160	158,22	10,13	10,07	6,81
	Рис отварной	100	152,93	2,56	3,99	26,70
	Какао с молоком	200	147,36	3,88	3,10	25,06
	Хлеб пшеничный	50	117	3,95	0,50	24,15
	Хлеб ржаной	30	64,2	1,41	0,21	14,94
	Яблоко	100	47	0,40	0,40	9,80
	Итого	**580**	**676,71**	**22,33**	**18,27**	**107,46**
	Цена	**149,41**				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	89,75	1,77	4,95	12,90
	Зеленый горошек консервированный	100	66,6	0,75	6,02	2,35
	Биточки паровые (говяж)	100	210,19	13,29	10,85	9,10
	Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед)	180	281,27	9,11	6,23	50,42
	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 слива	100	44	0,80	0,30	9,60
	Итого	**1000**	**922,4**	**31,29**	**28,96**	**138,83**
	Цена	**188,71**				