27.02.2025г

Согласовано:

Директор МАНОУ СОШ №9

_____ Дорошенко Т.В

Меню 12-18 лет

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Каллорийность	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**	**58,55**
	Цена		**181,45**			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Каллорийность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	96,08	1,8	5,1	10,65
	Тефтели 2-йвариант 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**			