Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №9
Дорошенко Т.В

Меню 12-18 лет

День 8

27.11.24г

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | Птица тушеная в соусе (завтрак) | 100 | 177,95 | 15,95 | 11,11 | 3,38 |
| | Рагу из овощей (завтрак) | 180 | 124,6 | 3,01 | 4,90 | 16,74 |
| | Какао с молоком | 200 | 147,36 | 3,88 | 3,10 | 25,06 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 96,12 | 3,56 | 0,45 | 21,73 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 64,2 | 1,41 | 0,21 | 14,94 |
| | Итого | **555** | **622,23** | **27,81** | **19,77** | **81,85** |
| | Цена | **98,42** | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| обед | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 157,92 | 7,85 | 6,30 | 23,40 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай или хек) | 200 | 207,12 | 10,83 | 13,12 | 11,34 |
| | Рис отварной (обед) | 180 | 251,64 | 4,37 | 6,44 | 44,03 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 89,78 | 0,56 | 0,02 | 21,74 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 85,44 | 3,16 | 0,40 | 19,32 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 85,6 | 1,88 | 0,28 | 19,92 |
| | Итого | **810** | **877,5** | **28,65** | **26,56** | **139,75** |
| | Цена | 248,89 | | | | |