

11.10.24г

Меню 7-11 лет

День 10



Согласовано:

Директор МАНСУ СОШ №9

Дорошенко Т.В.

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------------------------------|-------------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак | котлета домашняя (свин/гов) | 100 | 275,90 | 15,58 | 18,48 | 13,07 |
| | чай с лимоном | 200 | 98,30 | 3,02 | 2,72 | 14,48 |
| | хлеб ржаной | 30 | 64,20 | 1,41 | 0,21 | 14,94 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 85,44 | 3,16 | 0,40 | 19,32 |
| | каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) | 100 | 100,00 | 4,09 | 2,51 | 24,04 |
| | Овощи натуральные свежие (помидор) | 40 | 7,96 | 0,24 | 0,08 | 1,68 |
| | Итого | 510 | 574,40 | 24,62 | 21,63 | 83,23 |
| | Цена | 118,09 | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------------------|-------------|--------------|-------|-------|----------|
| обед | суп -лапша домашняя | 200 | 95,50 | 4,20 | 5,60 | 21,14 |
| | отбивная из мяса птицы | 100 | 213,00 | 12,29 | 13,05 | 11,16 |
| | пюре картофельное | 150 | 122,38 | 2,78 | 4,38 | 17,85 |
| | салат из квашеной капусты | 60 | 46,04 | 0,59 | 3,03 | 4,02 |
| | хлеб пшеничный | 40 | 85,44 | 3,16 | 0,40 | 19,32 |
| | хлеб ржаной | 30 | 64,20 | 1,41 | 0,21 | 14,94 |
| | яблоко | 100 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | сок фруктовый | 200 | 64,28 | 0,16 | 0,16 | 15,90 |
| | Итого | 870 | 736,60 | 25,36 | 27,00 | 113,45 |
| | Цена | 131,31 | | | | |