



Согласовано:
Директор МАНОУ СОШ №9
Дорошенко Т.В

Меню 7-11 лет

День 4

17.10.24г

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------------------------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | Рыба тушеная в томате с овощами | 140 | 125,93 | 8,02 | 8,45 | 4,54 |
| | Рис отварной | 90 | 137,64 | 2,30 | 3,59 | 24,03 |
| | Какао с молоком | 200 | 147,36 | 3,88 | 3,10 | 25,06 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 64,08 | 2,37 | 0,30 | 14,49 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 42,8 | 0,94 | 0,14 | 9,96 |
| | Яблоко | 100 | 47 | 0,40 | 0,40 | 9,80 |
| | Итого | | 540 | 564,81 | 17,91 | 15,98 |
| Цена | | 132,56 | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | |
|------------|--|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 89,75 | 1,77 | 4,95 | 12,90 | |
| | Зеленый горошек консервированный | 60 | 40,32 | 0,62 | 3,64 | 1,28 | |
| | Биточки паровые | 100 | 210,19 | 13,29 | 10,85 | 9,10 | |
| | Каша рассыпчатая (пшеничная с маслом) (обед) | 150 | 234,39 | 7,59 | 5,19 | 42,02 | |
| | Сок фруктовый | 200 | 84,44 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 42,72 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 42,8 | 0,94 | 0,14 | 9,96 | |
| | Слива | 100 | 44 | 0,80 | 0,30 | 9,80 | |
| | Итого | | 900 | 788,61 | 27,59 | 25,27 | 114,72 |
| | Цена | | 172,18 | | | | |