

Меню
на 11.10 2021 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя День 1							
Завтрак 5-11 класс	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	150/5/15	9,1	8,5	36,0	255,2	204
	Чай с сахаром	180-13	0,1	0,0	12,4	49,8	376
	Бутерброд с повидлом	55	2,5	3,8	28,4	157,2	2
Итого за завтрак		418	11,7	12,3	76,8	462,2	-
Обед 5-11 класс	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	13,0	105,8	82
	Овощи по сезону	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70/71
	Котлеты рубленые из птицы	100/5	16,7	21,5	15,1	320,7	294
	Каша рассыпчатая ячневая или перловая с маслом 5,8	180-5	5,8	8,8	37,0	248,3	302
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1	СРБ
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	11,9	60,3	СРБ
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7	342.1
Итого за обед		910	32,0	36,3	118,3	930,9	-
Итого за день:		1328	43,7	48,6	195,1	1393,1	-