



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ на " 14 " *апр* 2024г

| | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | ККАЛ |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Завтрак 73,71 руб | | | | | |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 60 | 0,85 | 3,61 | 4,96 | 55,67 |
| 279/451 | Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным | 90/50 | 10,75 | 11,19 | 12,40 | 192,97 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,00 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,31 | 19,68 | 93,60 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,38 | 10,03 | 51,50 |
| | Итого | 615 | 23,77 | 23,83 | 85,09 | 649,74 |
| | Обед 102,82 руб | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с зеленым луком | 60 | 0,50 | 3,02 | 1,10 | 33,59 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 104,00 |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 225 | 19,59 | 17,34 | 25,35 | 312,00 |
| 358 | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | | 39,40 | 160,00 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 50 | 4,43 | 1,67 | 23,38 | 125,08 |
| ПР | Хлеб ржаной | 25 | 2,00 | 0,38 | 10,03 | 51,50 |
| | Итого | 910 | 29,03 | 27,73 | 119,99 | 833,17 |
| | ВСЕГО за день | 1525 | 52,80 | 51,56 | 205,08 | 1482,91 |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 12 ЛЕТ и старше на " 14 " *апр* 2024г

| №репц | Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Угл-ды | ККАЛ |
|---------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Завтрак 86,03 руб | | | | | |
| 52 | Салат из отварной свеклы | 100 | 1,41 | 6,01 | 8,26 | 92,80 |
| 279/451 | Тефтели из говядины (2 вариант) с соусом томатным | 120/50 | 15,66 | 17,50 | 20,50 | 302,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,77 | 24,55 | 164,84 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,66 | 1,00 | 14,03 | 75,07 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 2,10 | 0,30 | 16,68 | 49,35 |
| | Итого | 710 | 29,59 | 34,12 | 101,60 | 803,06 |
| | Обед 120,45 руб | | | | | |
| 21 | Салат из соленых огурцов с зеленым луком | 100 | 0,83 | 5,03 | 1,84 | 56,00 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,80 | 4,92 | 10,93 | 104,00 |
| 292/331 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 270 | 23,51 | 20,81 | 30,42 | 374,40 |
| 358 | Кисель из сока плодового | 200 | 0,31 | | 39,40 | 160,00 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,62 | 39,36 | 187,20 |
| ПР | Хлеб ржаной | 50 | 3,50 | 0,50 | 24,00 | 82,00 |
| | Итого | 1050 | 36,43 | 32,28 | 155,75 | 1010,60 |
| | ВСЕГО за день | 1760 | 66,02 | 66,40 | 257,35 | 1813,66 |

Зав.произв

Приятного аппетита

2н пятница
апр-май