



## Меню на 31 января 2023 г

Школа  Отд./корп  День   
с 7 лет - до 12 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная пшеничная с маслом	200\10	11,05	222	6,76	7,66	31,2
	гор.напиток	685	Чай с молоком	200	4,78	86	1,6	1,65	17,36
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	72	1,52	0,17	9,72
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	60	14,79	206	6,08	12,27	14,98
					32,54	586,00	15,96	21,75	73,26
Обед	закуска	46(2011)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	4,29	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом	200\5\10	15,84	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	498	Курица запечённая с соусом	90 (50/40)	24,57	157	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511	Рис отварной	150	7,59	228	3,81	6,11	38,61
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200	6,50	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60
					61,84	728	19,86	19,10	80,38
					94,38	1314,00	35,82	40,85	153,64

с 12 лет и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная гречневая с маслом	200\10	11,05	222	6,76	7,66	31,22
	гор.напиток	685	Чай с молоком	200	4,78	86	1,6	1,65	17,36
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	48	1,52	0,17	9,72
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	60	14,79	206	8,08	12,27	14,98
					32,54	562,00	17,96	21,75	73,28
Обед	закуска	46(2011)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	4,29	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом	250\5\10	17,31	111	1,81	5,83	9,31
	2 блюдо	498	Курица запеченная с соусом	90 (50/40)	24,57	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	511	Рис отварной	200	12,74	304	5,08	7,63	48,26
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200	6,50	123	1,04	0	30,96
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60
	Хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
					71,02	937	23	24	122
				103,56	1499,00	41,31	45,73	195,63	