

Верхнеуринская СОШ

Кудрявцева С.В

Меню на 14 ноября 2023г

Прием пищи наименование блюда	6-10 лет					цена	11-18 лет					цена
	Мас са пор ции г.	пищевые вещества			Эне ргет и ческ ая цен ност ь		Мас са пор ции г.	пищевые вещества			Энерг ети ческ ая ценно сть	
		Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Завтрак												
Овощи по сезону	60	0,42	0,06	1,14	9,6	12,00	100	0,7	0,1	1,9	16	15,00
Макароны, запеченные с яйцом	200	9,19	16,6	29,6	304,0	21,00	230	10,58	19,09	34,04	349,6	25,00
Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	38,00	3,50	25	1,4	0,3	12,35	47,5	4,25
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	69,89	3,00	40	3,04	0,32	19,28	93,18	4,00
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	5,00	200	0,07	0,01	15,31	61,62	5,00
Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	112,24	18,00	200	5,8	5	8	112,24	18,00
Итого за завтрак		18,88	22,15	78,39	595,35	62,5		21,59	24,82	90,88	680,14	71,25
Обед												
Икра кабачковая	60	0,6	2,35	3,89	39	10,00	100	0,6	2,35	3,89	39	13,00
Суп картофельный с горохом	250	2,34	3,89	13,61	98,79	18,00	300	2,81	4,67	16,33	118,54	21,00
Рыба тушёная в томате с овощами	120	15,68	9,19	8,67	161,45	22,00	150	14,52	8,03	7,51	160	26,00
Каша пшеничная	150	9,27	5,32	36,87	231,78	11,00	180	11,12	6,38	44,24	278,14	14,00
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	9,00	200	0,56	0	27,89	113,79	9,00
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,69	104,84	4,50	60	4,56	0,48	28,92	139,79	6,00
Хлеб ржаной	25	1,4	0,3	12,35	47,5	5,00	35	1,96	0,42	17,29	66,5	6,00
Итого за обед		33,27	21,41	124,97	797,15	79,5		36,13	22,33	146,1	915,76	95,00
Итого за день		52,15	43,56	203,36	1392,5	142,00		59,04	50,36	237,3	1631,84	166,25

llms

Малышева О.В.



Galaxy A52

13:14

