

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

МЕНЮ

" 27 "

школа

2022г

День 1 (Понедельник)

Завтрак выход белки,г жиры,г углеводы, калорийность
г ь,ккал

1	Макароны с сыром	200	15,1	13,6	49,0	379,0
2	Кофейный напиток злаковый на сгущенном	200	4,4	4,0	16,4	119,6
3	Фрукты свежие (см. приложение №3)	100	0,8	0,2	7,5	35,0
4	Хлеб из муки пшеничной	20	1,5	0,6	10,3	52,3
	Итого:	520	21,8	18,4	83,2	585,9

Обед

1	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,6	2,5	6,2	49,8
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	3,0	9,3	71,3
3	Котлеты рыбные	100	15,2	3,5	16,6	158,8
4	Рис отварной	150	3,3	4,9	22,0	145,6
5	Напиток из шиповника	200	0,0	0,0	20,6	82,5
6	Хлеб из муки пшеничной	60	4,5	1,7	30,8	157,0
7	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,4	0,7	29,6	137,9
	Итого:	830	28,7	16,3	135,1	802,9