

Меню 5-11 класс

24.12.2024

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак						
Масло сливочное	10	66,0	0,1	7,3	0,1	0,01
Плов из говядины	200	300,0	11,6	11,7	37,1	3,7
Чай с сахаром	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Батон, обогащенный йодоказеином	53	127,2	3,7	1,3	26,5	2,6
		534,2	15,6	20,4	73,8	7,3
Обед						
Суп куриный с зеленью	250	96,0	2,3	3,0	11,7	1,2
Котлета рыбная	100	208,0	13,0	10,5	15,5	1,6
Пюре картофельное	180	130,0	3,8	6,3	14,5	1,4
Компот из кураги	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
Хлеб полезный с микронутриентами	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон, обогащенный йодоказеином	23	55,2	1,6	0,6	11,5	1,1
		628,2	23,5	20,7	77,2	7,7
Полдник						
Напиток овсяный 0,2	1 шт	140,0	2,0	6,4	19,0	1,9
Плошка Московская	75	212,0	5,7	5,9	34,1	3,4
		352,0	7,7	12,3	53,1	5,3