

МЕНЮ на 11.03.2025 г.

Сезон: весенне-летний, день 7 примерного меню

1-4 класс

				№ рец.	Наименование блюда	Вес порции
Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)			
7,16	6,07	0,38	84,8	54-6о	Яйцо вареное	60
4,59	5,75	24,27	167,2	54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200
4,68	3,52	12,5	100,4	54-21гн	Какао с молоком	200
0,4	0,4	9,8	44,4	Пром	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100
2,94	0,36	18,12	87,4	Пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/10

5-11 класс

				№ рец.	Наименование блюда	Вес порции
Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)			
7,16	6,07	0,38	84,8	54-6о	Яйцо вареное	60
6,59	6,78	35,84	167,2	54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	250
4,68	3,52	12,5	100,4	54-21гн	Какао с молоком	200
0,4	0,4	9,8	44,4	Пром	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100
3,60	0,48	21,44	104,5	Пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/20

ОВЗ:

				№ рец.	Наименование блюда	Вес порции
Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал.)			
7,16	6,07	0,38	84,8	54-6о	Яйцо вареное	60
4,59	5,75	24,27	167,2	54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200
4,68	3,52	12,5	100,4	54-21гн	Какао с молоком	200
0,4	0,4	9,8	44,4	Пром	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100
2,94	0,36	18,12	87,4	Пром	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30/10
Второй завтрак						
1	0	20	84,8	389	Сок фруктовый	200

Повар:

Березан М.И.