

Школа

МКОУ Слюсаревская ОПШ

Отд./корп

вариант 4

Меню
на 11 ноября 2021 г.



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	341\2016	Каша гречневая рассыпчатая	150		178,2	6,1	4,8	27,8
	гор.напиток	307\2016	Тефтели с рисом	90		231,3	12,42	14,76	11,79
	хлеб	338\2011	Фрукты свежие	150		66	0,6	0,6	14,7
		421\2016	Чай с молоком	200		61,3	1,3	1,0	11,8
		701\2010	Хлеб пшеничный	20		55	2,13	0,93	8,73
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	16\2004	Нарезка овощная (помидор	60		9,1	0,48	0,06	1,68
		или 70\2011	свежий, огурец свежий, огурец соленый, помидор соленый)						
	1 блюдо	110\2004	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/10		102,4	1,84	5,76	10,72
	2 блюдо	288\2015	Куриные окорочка отварные	90		329,4	15,66	20,91	24,22
	гарнир	330\2011	Бобовые отварные (горох)	150		257,4	17,64	1,8	41,94
	сладкое	342\2011	Компот из свежих плодов	200		112,7	0,1	0,2	27,5
	хлеб бел.			Хлеб пшеничный	20		55	2,13	0,93
хлеб черн.			Хлеб ржано-пшеничный	20		44	1,1	0,2	9,4