

Примерное двухнедельное меню для
1-4 классов

16.05.

2022

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 7-11 лет
сезон: осенне-зимний



№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	СТОИМ.
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,2	0	0,5	2,8	2,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	13,50
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,3	153,1	11,71
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	18,11
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	11,19
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,51
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,50
	Печенье "Юбилейное"	30	2,25	3,54	22,47	125,00	8,81
Итого:		626	30,10	31,30	100,43	799,90	97,85

97,85