



## Ежедневное меню 5-9 классы «20» ноября 2023г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	углеводы
Завтрак	Гор. блюдо	186	Каша гречневая молочная с маслом	185	12,10	218	8,5	4,6	33
	Гор. напиток	494	Чай с сахаром, лимоном	200	5,80	61	0	0	15
	Хлеб	109	Хлеб ржаной	40	3,30	70	3	0	13
	Хлеб	110	Хлеб пшеничный	40	3,30	72	3	0	14
Обед	Гарнир	291	Макаронные изделия отварные	150	24,23	198	8	7	27
	2 блюдо	372	Голубцы ленивые	100	31,70	125	9	8	4
	Гор. напиток	494	Чай с сахаром, лимоном	200	5,80	61	0	0	15
	Хлеб	109	Хлеб ржаной	40	3,30	70	3	0	13
	Хлеб	110	Хлеб пшеничный	40	3,30	72	3	0	14
	фрукты	112	яблоки	100	13,98	67	1	1	15