

12 март 2025

Меню
12 лет и старше (СОШ - СанПиН 2.3/2.4.3590-20), День 8

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Завтрак					
1. Сыр полутвердый	30	6,908	8,71	0	108,719
2. Масло сливочное	40	0,2	33	0,32	299,2
3. Кофейный напиток злаковой на молоке	200	3,333	3,408	18,372	119,496
4. Хлеб пшеничный	60	4,32	1,5	29,52	151,8
5. Печенье овсянное	50	3,72	10,86	41,22	270
6. Каша на молоке Овсянная	250	7,472	13,46	33,611	288,696
Итого:		25,952	70,938	123,043	1237,911
Завтрак					
1. Апельсин	100	0,754	0,168	6,784	33,5
Итого:		0,754	0,168	6,784	33,5
Обед					
1. салат из свежих овощей	120	1,659	4,008	3,189	54,83
2. Суп Куринный лапша	250	14,366	12,374	13,906	211,231
3. Картофель отварной запеченный с растительным маслом	180	3,47	10,284	28,284	219,914
4. котлета рыбная	100	16,426	4,229	19,458	182,374
5. Хлеб пшеничный	60	4,32	1,5	29,52	151,8
6. Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,44	13,36	69,6
7. Напиток из черной смородины	200	0,4	0,08	22,88	95
Итого:		43,081	32,915	130,597	984,75
Полдник					
1. Булочка "Забава"	150	14,532	7,082	98,774	518,023
2. Кефир	200	5,795	6,394	7,993	117,894
Итого:		20,326	13,476	106,766	635,917
Итого за день:		90,113	117,497	367,19	2892,078