

10 ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

По городским школьным столовым для питания учащихся 5-11 классов на 2023г.

ЗАВТРАКИ – 12 руб. (1 неделя)

№ р-р	Наименование блюда	Выход в гр	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Понедельник							
447	Макароны отварные	100	7-92	141,0	3,65	3,32	25,25
54-2ГН	Чай с сахаром	200	1-80	26,8	0,20	0,00	6,50
88	Хлеб домашний подовый	20	1-45	30,27	1,24	0,17	6,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			11-17	198,07	5,09	3,49	38,16
Вторник							
385	Каша ячневая вязкая	100	5-36	124,6	3,19	2,84	20,55
54-2ГН	Чай с сахаром	200	1-80	26,8	0,20	0,00	6,50
88	Хлеб домашний подовый	20	1-45	30,27	1,24	0,17	6,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			8-61	181,67	4,63	3,01	33,46
Среда							
54-1к	Каша жид мол кукурузная	100	9-26	142,0	3,16	6,80	18,48
54-2ГН	Чай с сахаром	200	1-80	26,8	0,20	0,00	6,50
88	Хлеб домашний подовый	20	1-45	30,27	1,24	0,17	6,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			12-51	199,04	4,60	6,97	31,39
Четверг							
449	Рис припущенный с соус	100/20	10-91	150,7	2,62	3,58	22,30
54-2ГН	Чай с сахаром	200	1-80	26,8	0,20	0,00	6,50
88	Хлеб домашний подовый	20	1-45	30,27	1,24	0,17	6,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			14-16	207,77	4,06	3,75	35,21
Пятница							
384	Каша пшеничная вязкая	100	5-74	142,4	4,40	2,92	23,51
54-4ГН	Чай с молоком и сахаром	200	6-39	50,9	1,6	1,1	8,98
88	Хлеб домашний подовый	20	1-45	30,27	1,24	0,17	6,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13-58	223,57	7,24	4,19	38,9
ИТОГО за неделю:			60-03	1010,12	25,62	21,41	177,12
Средняя в день			12-006	202,0	5,12	4,28	35,42