

10 ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

ЗАВТРАКИ – 12 руб. (2 неделя)

№ р-р	Наименование блюда	Выход в гр.	Цена	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Понедельник							
54-9к	Каша вязкая мол. овсяная	100	12,48	136,45	4,3	5,65	17,15
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:			15-73	193,57	5,74	5,82	30,06
Вторник							
445	Каша гречневая вязкая с/с	100/15	7-33	147,0	2,11	4,41	15,39
54-2ГН	Чай с сахаром	200	1-80	26,80	0,20	0,00	6,50
88	Хлеб домашний подовый	20	1-45	30,27	1,24	0,17	6,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			10-58	204,07	3,55	4,58	28,30
Среда							
327	Каша молочная «Дружба»	150	10-10	74,85	4,33	2,20	14,68
54-2ГН	Чай с сахаром	200	1-80	26,80	0,20	0,00	6,50
88	Хлеб домашний подовый	20	1-45	30,27	1,24	0,17	6,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			13-35	131,92	5,57	2,37	27,59
Четверг							
385	Каша перловая рас. с соусом	100/15	8,52	104	2,16	3,73	21,7
54-2ГН	Чай с сахаром	200	1-80	26,80	0,20	0,00	6,50
88	Хлеб домашний подовый	20	1-45	30,27	1,24	0,17	6,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			11-77	161,07	3,60	3,90	34,61
Пятница							
385	Каша ячневая вязкая	100	5-36	124,6	3,19	2,84	20,55
433	Чай с сахаром	200	1-80	26,80	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
ИТОГО за неделю:			60-04	872,3	23,09	19,68	154,02
Средняя в день			12-008	174,46	4,62	3,94	30,80