

## 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
<b>Понедельник</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>15-73</b>	<b>193,57</b>	<b>5,74</b>	<b>5,82</b>	<b>30,06</b>
<b>Вторник</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>10-58</b>	<b>204,07</b>	<b>3,55</b>	<b>4,58</b>	<b>28,30</b>
<b>Среда</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>13-35</b>	<b>131,92</b>	<b>5,57</b>	<b>2,37</b>	<b>27,59</b>
<b>Четверг</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>11-77</b>	<b>161,07</b>	<b>3,60</b>	<b>3,90</b>	<b>34,61</b>
<b>Пятница</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>8-61</b>	<b>181,67</b>	<b>4,63</b>	<b>3,01</b>	<b>33,46</b>
<b>ИТОГО за неделю:</b>			<b>60-04</b>	<b>872,3</b>	<b>23,09</b>	<b>19,68</b>	<b>154,02</b>
Средняя в день			<b>12-008</b>	<b>174,46</b>	<b>4,62</b>	<b>3,94</b>	<b>30,80</b>