МОКУ «Крутогоровская школа»

Утверждаю
Директор
Журавкова Лидия Ивановна

МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 3 12.02.2025

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		5,1	4,2	11,5	104,1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	210		9,0	12,8	34,5	288,6
КАКАО С МОЛОКОМ	200		3,8	3,0	24,5	140,2
МАНДАРИН	100		0,8	0,2	7,5	38,0
			18,7	**20,2**	**78,0**	**570,9**
Обед						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	120		1,7	12,1	11,9	163,6
БОРЩ С МЯСОМ	250		8,9	10,9	14,9	193,2
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100		13,9	6,2	5,5	133,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230		5,4	6,4	22,9	173,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		2,0	0,3	14,4	67,6
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200				29,2	116,8
			34,1	**36,9**	**115,0**	**930,9**
Полдник						
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА	135		9,0	10,4	6,2	156,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20		1,4	1,6	10,9	64,0
СОК ВИШНЕВЫЙ	200		1,4	0,4	22,1	98,9
			11,8	**12,4**	**39,2**	**319,1**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**64,6**	**69,5**	**232,2**	**1 820,9**