МОКУ «Крутогоровская школа»

Утверждаю

Директор

Журавкова Лидия Ивановна

МЕНЮ

12 и старше

ДЕНЬ 8 **19.02.2025**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50		8,1	13,4	21,5	240,3
КАША МАННАЯ С СОКОМ	250		9,4	7,6	48,5	298,8
ЧАЙ С САХАРОМ	190/0/15		0,2	0,1	14,3	57,0
АПЕЛЬСИН	100		0,9	0,2	8,1	43,0
			18,6	**21,3**	**92,4**	**639,1**
Обед						
САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	60		1,0	6,0	5,9	81,7
БОРЩ С МЯСОМ	250		8,9	10,9	14,9	192,9
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100		14,1	3,4	0,7	90,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	230		5,4	6,5	23,0	175,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35		1,0	0,3	14,9	66,0
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200		0,1		24,2	99,6
ВАФЛИ	30		0,8	1,0	23,2	106,2
			32,8	**29,1**	**124,9**	**898,9**
Полдник						
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	175		4,9	11,7	33,4	261,5
РЯЖЕНКА	200		5,8	5,0	7,7	99,0
			10,7	**16,7**	**41,1**	**360,5**
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			**62,1**	**67,1**	**258,4**	**1 898,5**