

МЕНЮ

для учащихся МБОУ «Берёзовская СОШ»
на 16 апреля 2024 года

Завтрак

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккалорий	
Каша гречневая	180	16,90	4,90	28,20	227,70	20
Сердце тушеное	70	19,62	13,77	4,29	228,00	20
Хлеб пшеничный	50	3,50	3,50	23,40	111,50	10
Чай с сахаром	200	2,30	2,30	25,00	129,60	10
Всего		42,3	24,5	80,9	696,8	60

Обед

Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества				Цена
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккалорий	
Солянка сборная мясная	200	5,70	3,20	14,20	119,00	85
Плов из мяса	180	13,90	14,70	53,20	406,00	115
Салат из свежих овощей	50	0,63	3,56	6,05	57,25	23
Хлеб пшеничный	50	3,50	3,50	23,40	111,50	10
Хлеб ржаной	50	4,95	0,90	25,05	130,50	10
Фрукты свежие (яблоки, мандарины)	100	0,30	0,00	29,30	118,40	50
Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряники)	50	7,50	17,00	73,00	229,00	41
Компот из сухофруктов	200	0,10	0,10	21,20	85,70	20
Всего		36,6	43,0	245,4	1257,3	354