

МБОУ Июльская СОШ



Меню на "30" 05 2025 г. 12-16 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
129	Каша овсяная Геркулес жидкая	200	15,04	6,20	9,60	26,60	217,60
хлеб	Хлеб пшеничный	40	2,06	3,04	0,36	19,88	90,40
йогурт	Йогурт питьевой	200	19,58	5,00	5,60	29,80	186,00
фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	22,75	0,40	0,40	9,80	44,40
			59,43	14,64	15,96	86,08	538,40

Обед							
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	19,17	5,10	7,80	7,10	119,00
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	14,32	2,90	2,50	21,00	118,10
84	Капуста тушеная	180	15,86	3,60	5,94	16,56	134,10
197	Птица отварная	100	72,79	22,60	17,00	0,00	243,40
хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,56	1,88	0,20	12,13	40,48
хлеб	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,60	1,48	0,24	9,80	35,46
146	Чай с лимоном	200	4,27	0,30	0,00	15,20	62,00
	Мини- рулет	40	21,00	0,40	0,30	10,30	45,50
			150,57	38,26	33,98	92,09	798,04

Шеф-повар *М.И.Хоминский*