

Меню

" 10 " 09 2020г.

льготного питания для учащихся
муниципального общеобразовательного учреждения
Волосовского района Ленинградской области
стоимостью 108 руб. (завтрак 42 руб., обед 66 руб.)

7 день

| Наименование | Выход(г) | Белки (г) | Жиры (г) | Углево-ды (г) | Энергети- ческая ценность |
|--|----------|-----------|----------|---------------|---------------------------------|
| завтрак | | | | | |
| Макароны, запеченные с сыром | 200 | 11,23 | 15,53 | 44,5 | 371,04 |
| Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,80 | 25,07 | 151,36 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 47 |
| итого завтрак | | 16,68 | 19,53 | 79,23 | 569,4 |
| обед | | | | | |
| Огурец соленый кусочком | 10 | 0,09 | | 0,18 | 1,38 |
| Борщ с капустой картофелем, курой и сметаной | 200/5/5 | 3,51 | 4,5 | 8,25 | 97,28 |
| Гуляш из свинины | 80 | 11,64 | 12,69 | 2,34 | 171,15 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,46 | 7,68 | 47,33 | 299,9 |
| Кисель плодово-ягодный | 200 | | | 33,93 | 130,86 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,8 |
| итого обед | | 27,94 | 25,31 | 111,79 | 793,37 |
| итого за день | | 44,62 | 44,84 | 191,02 | 1362,77 |