

СОГЛАСОВАНО:

ИП Соломаткин Ю.А.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ г. Астрахани Гимназия №2

Ю.А.Соломаткин

2024

С.В.Еремина

2024



Меню 7-11

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
Завтрак		
160	Омлет с зеленым горошком <i>яйцо, молоко, горошек зеленый конс., масло сливочное</i>	кКал-197, Бел-11, Жир-14, Угл-6
10	Масло сливочное	кКал-75, Жир-8
200	Какао с молоком. <i>молоко, сахар-песок, какао-порошок</i>	кКал-144, Бел-4, Жир-3, Угл-25
30	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15
100	Фрукты свежие	кКал-47, Угл-10
Итого за Завтрак		кКал-534, Бел-17, Жир-25, Угл-56
Обед		
60	Салат витаминный <i>капуста белокачанная, морковь, яблоки свежие, масло растительное, сахар-песок</i>	кКал-84, Бел-1, Жир-6, Угл-6
200	Суп картофельный с бобовыми (горох) <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	кКал-122, Бел-5, Жир-4, Угл-18
90	Котлеты, биточки, шницели из кур с соусом <i>филе куриное, соус томатный., молоко, хлеб пшеничный</i>	кКал-58, Бел-2, Жир-1, Угл-9
150	Рис отварной. <i>крупа рисовая, масло сливочное</i>	кКал-205, Бел-4, Жир-6, Угл-34
200	Компот из свежих плодов. <i>яблоки свежие, сахар-песок, кислота лимонная</i>	кКал-96, Бел-1, Угл-23
30	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15
Итого за Обед		кКал-636, Бел-15, Жир-17, Угл-105
Итого за день		кКал-1 170, Бел-32, Жир-42, Угл-161