

СОГЛАСОВАНО:

ИП Соломаткин Ю.А.

Ю.А.Соломаткин

2024

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ г. Астрахани Гимназия №2

С.В.Еремина

2024

Меню 7-11

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
160	Запеканка из творога. <i>творог, крупа манная, сахар-песок, сухари, масло сливочное, сметана 10% жирности, яйцо, ванилин</i>	кКал-453, Бел-26, Жир-27, Угл-25
20	Молоко сгущенное	кКал-59, Бел-1, Жир-1, Угл-11
30	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15
200	Чай с сахаром <i>чай заварка, сахар-песок</i>	кКал-60, Угл-15
100	Плоды свежие	кКал-47, Угл-10
Итого за Завтрак		кКал-690, Бел-29, Жир-28, Угл-76
<u>Обед</u>		
60	Овощи натуральные свежие (огурцы)	кКал-6
200	Щи с картофелем <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат-пюре</i>	кКал-66, Бел-1, Жир-4, Угл-6
90	Курица в томатном соусе <i>куры, масло растительное, томат-пюре, лук репчатый, морковь, мука пшеничная в/с</i>	кКал-157, Бел-11, Жир-11, Угл-3
150	Каша гречневая рассыпчатая <i>крупа гречневая, масло сливочное</i>	кКал-253, Бел-9, Жир-8, Угл-30
200	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты (смесь), сахар-песок</i>	кКал-110, Бел-1, Угл-27
30	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-54, Бел-2, Угл-10
Итого за Обед		кКал-717, Бел-26, Жир-23, Угл-91
Итого за день		кКал-1 407, Бел-55, Жир-51, Угл-167