

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>		
250	Каша рисовая <i>молоко, крупа рисовая, масло сливочное, сахар-песок</i>	кКал-356, Бел-8, Жир-15, Угл-48
10	Масло сливочное	кКал-75, Жир-8
40	Хлеб пшеничный	кКал-94, Бел-3, Угл-20
200	Чай с сахаром <i>чай заварка, сахар-песок</i>	кКал-60, Угл-15
Итого за Завтрак		кКал-585, Бел-11, Жир-23, Угл-83
<u>Обед</u>		
60	Салат из свеклы отварной <i>свекла, масло растительное</i>	кКал-60, Бел-1, Жир-4, Угл-5
200	Суп картофельный с бобовыми (горох) <i>картофель, горох, морковь, лук репчатый, масло сливочное</i>	кКал-122, Бел-5, Жир-4, Угл-18
90	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе <i>говядина (котлетное мясо), соус томатный, хлеб пшеничный, масло сливочное</i>	кКал-132, Бел-10, Жир-7, Угл-6
150	Картофель отварной. <i>картофель, масло сливочное</i>	кКал-143, Бел-3, Жир-6, Угл-19
200	Напиток из шиповника <i>шиповник сухой, сахар-песок</i>	кКал-97, Бел-1, Угл-23
30	Хлеб пшеничный	кКал-71, Бел-2, Угл-15
30	Хлеб ржано-пшеничный	кКал-54, Бел-2, Угл-10
Итого за Обед		кКал-679, Бел-24, Жир-21, Угл-96
Итого за день		кКал-1 264, Бел-35, Жир-44, Угл-179