816

Утверждаю:

Директор Муниципального

Общеобразовательного Учреждения «Средняя

Общеобразовательная школа № 1»

Г.И.Даутова

Примерное

10-дневное меню

для организации горячего завтрака

учащихся МОУ «СОШ № 1»

за счет средств родителей.

На 2024 – 2025 учебный год.

Наименование блюда	Масса порции гр	вые веще	ества	.f.	Энергети ческая ценность	ьные веш	цества м	ır.	Ви	Ітамины і	мг.			№ рецептур ы	№ сборник а рец.
- 4		Белки,г	Жиры,г.	Углево ды,г		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	PP	С		
2	2 3	4	5	6	7										
День: понедельник	•		-	'								<u> </u>			·
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима						,							,		
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							İ								
Икра кабачковая	1/60	0,36	1,98	2,46	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	0,99	0,01	0,01	2,3	53	2011
Котлета из филе Минтая	1/90	11,41	5,13	14,85	151,2	55,7	28,79		0,95	0,081	0,09	1,63	0,35	234	2013
Картофель отварной	180	3,86	6,41	30,67	195,8	18,69	39,16	104,8	1,76	0,2	0,12	2,08	28	318	2011
Компот из плодов шиповника	200	0,67	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2016
Яблоко калиброванное	150	0,6	0,6	13,5	66	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,03	0,045	15	368	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	700	22,47	13,32	112,86	704,4	141,99	115,5	372,7	8,78	0,475	0,35	12,205	183,4		
Неделя: первая Сезон: осень - зима						- -	r	 	1				ı	T	ı
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Икра свекольная	1/50	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Цыпленок бройлер запеченый	90	18,77	12	0	181,1	14,2	15,43	120,92	1,04	0,04	0,1	3,85	1,13	306	2011
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04		133,3	2,97	0,13	0,07	1,6		168	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38				0	0		2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5		0,08	0.03	8	(1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	(1	2011
Итого	660	32,16	22,79	48,4	659,1	90,4	150,2	389,6	8,08	0,32	0,232	13,7	5,67		
День: среда Неделя: первая Сезон: осень															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	 	<u> </u>			100		-		-				 		
						1	1	1		1	ı	1	1	1	1

Котлета рубленная из филе цыпленка -

Макаронные изделия отварные

1/90

1/180

16

6,61

16,66

5,41

1,56

27,82

275,4

216

24,12

46,44

16,04

117,72

70,05

1,67

0,07

0,13

0,14

0,04

5,35

1,18

0,54

306

317

2011

2011

бройлера

Компот из апельсинов	1/200	1				! [- h				1	- 1	
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	550	28,54	22,97	53,89	660,2	84,48	81,72	278,7	5,33	0,33	0,23	14,74	0,54		
День: четверг		, ,	<u> </u>												
Неделя: первая															
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Капуста тушеная	1/50	0,99	1,86	4,28	39,5	27,9	9,85	20,05	0,38	0,02	0,02	0,34	8,17	132	2011
Плов из цыпленка - бройлера	90/290	44,95	54,78	49,61	601,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	265	2011
Компот из свежих фруктов															
витаминизированный	1/200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Конфета вафельная тортимилка	30	1,2	8,68	14,4	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	650,00	53,51	66,22	119,88	1060,37	89,80	288,25	140.76	5,08	1,93	0,08	8,75	8,57		lan-i
	1 000,00	C, C, C, C	00,22	112,00	1000,07	05,00	200,20	110,70	2,00	1,50	0,00	0,70	0,07		34
/leur. udznana															,
День: пятница Неделя: первая					1.5										
Неделя: первая					-	qu.									
• •					1 %	_{du}		-							
Неделя: первая Сезон: осень - зима	1/50	0,49	2,6	2,6	35,2	11,5	4,59	9,08	0,23	0,02	0,02	0,27	5,74	922	2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК	1/50	 		- 		11,5									
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметанс	1/90	8,8	5,6	12,5	136	11,5	25,38	134,93	1,2	0,02 0,06 0,13	0,02 0,1 0,05	2,78	5,74 0,9 0	922 298 520	2016 2011 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые		8,8 4,02		12,5 29,68		11,5 33,57 31,49	25,38 26,51	134,93 123,24	1,2 4,36	0,06	0,1	2,78 0,62	-0,9	298 520	2011
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каша пшеничная	1/90 1/180	8,8	5,6 4,59	12,5	136 180,58	11,5	25,38	134,93 123,24 9,78	1,2	0,06 0,13	0,1 0,05	2,78 0,62 0,03	-0,9 0	298	2011 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каша пшеничная Чай с лимоном	1/90 1/180 200/15/7	8,8 4,02 0,26	5,6 4,59 0,06	12,5 29,68 15,2	136 180,58 62	11,5 33,57 31,49 17,38	25,38 26,51 5,24	134,93 123,24	1,2 4,36	0,06 0,13	0,1 0,05	2,78 0,62 0,03	0,9 0 2,83	298 520	2011 2016 2005
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каща пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт	1/90 1/180 200/15/7 1/50	8,8 4,02 0,26 3,95	5,6 4,59 0,06 0,5	12,5 29,68 15,2 24,15	136 180,58 62 116,6	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5	25,38 26,51 5,24 16,5	134,93 123,24 9,78 43,5	1,2 4,36 0,91	0,06 0,13 0	0,1 0,05 0 0,03	2,78 0,62 0,03	0,9 0 2,83	298 520	2011 2016 2005 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каща пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной	1/90 1/180 200/15/7 1/50 1/30	8,8 4,02 0,26 3,95 1,98	5,6 4,59 0,06 0,5 0,4	12,5 29,68 15,2 24,15 0,36	136 180,58 62 116,6 52,2	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5	25,38 26,51 5,24 16,5 14,1	134,93 123,24 9,78 43,5 47,4	1,2 4,36 0,91 1	0,06 0,13 0 0,08 0,05	0,1 0,05 0 0,03 0,02	2,78 0,62 0,03 8 0,21	0,9 0 2,83	298 520	2011 2016 2005 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каща пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной Итого	1/90 1/180 200/15/7 1/50 1/30	8,8 4,02 0,26 3,95 1,98	5,6 4,59 0,06 0,5 0,4	12,5 29,68 15,2 24,15 0,36	136 180,58 62 116,6 52,2	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5	25,38 26,51 5,24 16,5 14,1	134,93 123,24 9,78 43,5 47,4	1,2 4,36 0,91 1	0,06 0,13 0 0,08 0,05	0,1 0,05 0 0,03 0,02	2,78 0,62 0,03 8 0,21	0,9 0 2,83	298 520	2011 2016 2005 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каша пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной Итого День: понедельник	1/90 1/180 200/15/7 1/50 1/30	8,8 4,02 0,26 3,95 1,98	5,6 4,59 0,06 0,5 0,4	12,5 29,68 15,2 24,15 0,36	136 180,58 62 116,6 52,2	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5	25,38 26,51 5,24 16,5 14,1	134,93 123,24 9,78 43,5 47,4	1,2 4,36 0,91 1	0,06 0,13 0 0,08 0,05	0,1 0,05 0 0,03 0,02	2,78 0,62 0,03 8 0,21	0,9 0 2,83	298 520	2011 2016 2005 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каша пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной Итого День: понедельник Неделя: вторая	1/90 1/180 200/15/7 1/50 1/30	8,8 4,02 0,26 3,95 1,98	5,6 4,59 0,06 0,5 0,4	12,5 29,68 15,2 24,15 0,36	136 180,58 62 116,6 52,2	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5	25,38 26,51 5,24 16,5 14,1	134,93 123,24 9,78 43,5 47,4	1,2 4,36 0,91 1	0,06 0,13 0 0,08 0,05	0,1 0,05 0 0,03 0,02	2,78 0,62 0,03 8 0,21	0,9 0 2,83	298 520	2011 2016 2005 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каща пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной Итого День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Рыба тушеная в томате с овощами	1/90 1/180 200/15/7 1/50 1/30	8,8 4,02 0,26 3,95 1,98	5,6 4,59 0,06 0,5 0,4	12,5 29,68 15,2 24,15 0,36	136 180,58 62 116,6 52,2	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5	25,38 26,51 5,24 16,5 14,1	134,93 123,24 9,78 43,5 47,4	1,2 4,36 0,91 1	0,06 0,13 0 0,08 0,05	0,1 0,05 0 0,03 0,02	2,78 0,62 0,03 8 0,21	0,9 0 2,83 0	298 520	2011 2016 2005 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каща пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной Итого День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Рыба тушеная в томате с овощами Картофельное пюре (приналичии	1/90 1/180 200/15/7 1/50 1/30 750	8,8 4,02 0,26 3,95 1,98 10,21	5,6 4,59 0,06 0,5 0,4 5,55	12,5 29,68 15,2 24,15 0,36 69,39	136 180,58 62 116,6 52,2 411,38	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5 10,5 70,87	25,38 26,51 5,24 16,5 14,1 62,35	134,93 123,24 9,78 43,5 47,4 223,9	1,2 4,36 0,91 1 1,17 7,44	0,06 0,13 0 0,08 0,05 0,26	0,1 0,05 0 0,03 0,02 0,1	2,78 0,62 0,03 8 0,21 8,86	0,9 0 2,83 0	298 520 393 1	2011 2016 2005 2016 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каща пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной Итого День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Рыба тушеная в томате с овощами	1/90 1/180 200/15/7 1/50 1/30 750	8,8 4,02 0,26 3,95 1,98 10,21	5,6 4,59 0,06 0,5 0,4 5,55	12,5 29,68 15,2 24,15 0,36 69,39	136 180,58 62 116,6 52,2 411,38	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5 10,5 70,87	25,38 26,51 5,24 16,5 14,1 62,35	134,93 123,24 9,78 43,5 47,4 223,9	1,2 4,36 0,91 1 1,17 7,44	0,06 0,13 0 0,08 0,05 0,26	0,1 0,05 0 0,03 0,02 0,1	2,78 0,62 0,03 8 0,21 8,86	0,9 0 2,83 0	298 520 393 1	2011 2016 2005 2016 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каща пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной Итого День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Рыба тушеная в томате с овощами Картофельное пюре (приналичии условий) или картофельное пюре запеченое	1/90 1/180 200/15/7 1/50 1/30 750	8,8 4,02 0,26 3,95 1,98 10,21	5,6 4,59 0,06 0,5 0,4 5,55	12,5 29,68 15,2 24,15 0,36 69,39	136 180,58 62 116,6 52,2 411,38	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5 10,5 70,87	25,38 26,51 5,24 16,5 14,1 62,35	134,93 123,24 9,78 43,5 47,4 223,9	1,2 4,36 0,91 1 1,17 7,44	0,06 0,13 0 0,08 0,05 0,26	0,1 0,05 0 0,03 0,02 0,1	2,78 0,62 0,03 8 0,21 8,86	0,9 0 2,83 0 0	298 520 393 1	2011 2016 2005 2016 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каша пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной Итого День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Рыба тушеная в томате с овощами Картофельное пюре (приналичии условий) или картофельное пюре	1/90 1/180 200/15/7 1/50 1/30 750	8,8 4,02 0,26 3,95 1,98 10,21	5,6 4,59 0,06 0,5 0,4 5,55	12,5 29,68 15,2 24,15 0,36 69,39	136 180,58 62 116,6 52,2 411,38	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5 10,5 70,87	25,38 26,51 5,24 16,5 14,1 62,35	134,93 123,24 9,78 43,5 47,4 223,9	1,2 4,36 0,91 1 1,17 7,44	0,06 0,13 0 0,08 0,05 0,26	0,1 0,05 0,03 0,02 0,1	2,78 0,62 0,03 8 0,21 8,86	0,9 0 2,83 0 0	298 520 393 1 1	2011 2016 2005 2016 2016
Неделя: первая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Свекла тушенная в сметане Голубцы ленивые Каща пшеничная Чай с лимоном Хлеб пшеничный 1 сорт Хлеб ржаной Итого День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осень - зима ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК Рыба тушеная в томате с овощами Картофельное пюре (приналичии условий) или картофельное пюре запеченое	1/90 1/180 200/15/7 1/50 1/30 750	8,8 4,02 0,26 3,95 1,98 10,21	5,6 4,59 0,06 0,5 0,4 5,55	12,5 29,68 15,2 24,15 0,36 69,39	136 180,58 62 116,6 52,2 411,38	11,5 33,57 31,49 17,38 11,5 10,5 70,87	25,38 26,51 5,24 16,5 14,1 62,35	134,93 123,24 9,78 43,5 47,4 223,9	1,2 4,36 0,91 1 1,17 7,44	0,06 0,13 0 0,08 0,05 0,26	0,1 0,05 0,03 0,02 0,1	2,78 0,62 0,03 8 0,21 8,86	0,9 0 2,83 0 0	298 520 393 1 1	2011 2016 2005 2016 2016

Хлеб ржаной	1/30	1.98	0.4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого:		25,96	15	77,34	590,44	122,1	93,99	371,1	4,69	0,355	0,263	11,47	27,73		
День: вторник						,		<u> </u>							
Неделя: вторая					- 6										
Сезон: осень - зима															
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							W								
					İ.,										
Овощи свежие/соленые(огурцы) в															
нарезке	60 •	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Котлета рубленная из филе цыпленка -															
бройлера	1/90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6		168	2011
Сок яблочный	1/200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Сыр российский порционно	20	4,64	5,9	0	72	176	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого:	700	33,07	29,29	44,56	767,4	268,08	157,1	454,5	9,53	0,35	0,34	15,38	4,28		
День: среда						-									1,38
Неделя: вторая						-219									
Сезон: осень - эмма		,						1.							
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						Ì		İ					l		
				 	+				_						
Икра свекольная	50	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Тефтели из говядины в соусе															
сметанном с томатом и луком	90/80	13,5	23,5	20,5	348,3	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	2011
Макароные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02			1	2016
Итого:	750	26,3	29,87	88,03	795,1	88,99	88,22	305,7	5,77	0,32	0,19	12,2	3,73		
День: пятница			_												
Неделя: вторан															
Сезон: осег 5 - зима					14					,			T		
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК								ŀ							
Капуста тушенная	1/60	1.19	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Цыпленок-бройлер тушенный в соусе	90/80	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78			1,99					849	2011
Рис припущенный	1/180	4,34	5,7	42.97	250,56	11,45			· · · · ·				_	892	2016
	1/100	4,34	3,1	42,97	230,30	11,43	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,00	<u> </u>	692	2010
Компот из свежих яблок	200	0.44	0	27.08	113	21.0			1.24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
витаминизированный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	31,8	16.6			_			+	3/0	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30			0.36	52,2	11,5	4				+		_	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	32,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	L	2016

Ġ.

Банан	1/200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
Итого:	760	25,98	29,37	100,4	1009,28	123,03	189,5	412,98	7,22	0,402	0,356	16,51	29,08	·	
День: пятинца					_			_							
Педеля: первая															
Сезон: осснь - зима	-														
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Овощи свежие/соленые(помидоры)в	-		-				ā.								
нарезке	60	0,50	0,00	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Рагу из цыпленка - бройлера	90/290	18,84	11,59	31,29	304,5	42,48	68,62	274,85	3,66	0,27	0,28	5,43	13,09		2016
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого:	650	25,03	12,55	71	535,3	81,86	104,5	375,53	6,74	0,4	0,33	13,67	15,92		
Всего за весь период:		214,01	202,21	874,94	5759,70										

Средняя стоимость дня: Химический состав:

59.96

Белки-21,4 гр. - « Жиры-20,2 гр.

Углеводы 87,49 гр.

Энергетическая цен сть-575,9 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3./2.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер- технолог МУ "БЦ ООО"

Н. В. Белых