

МЕНЮ СТОЛОВОЙ ШКОЛЫ№1

НА 10 мая 2023 год.

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда	
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
Завтрак						
1,2	2,7	5,5	21	60	Салат из свежей капусты с морковью	
12,0	12,54	16,4	192	50/40	Котлета рыбная с соусом	
3,65	3,37	36,68	210	150	Рис отварной	
0,21	0	12,37	96	200	Напиток	
1,98	0,36	11,88	58	30	Хлеб ржаной	
19	19	83	577	530	Итого:	85-00
Обед						
10,81	9,91	75,0	217	250/5	Борщ со сметаной	
10,2	14,0	2,65	368	150/5/30	Омлет с маслом сливочным со свежим помидором	
0,13	0,02	15,2	62	200	Чай	
3,96	0,72	23,76	116	60	Хлеб ржаной	