

Меню на 15.01.25г в МОБУ «Мрясовская ООШ»

завтрак 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 28,00 | 249 | 7,2 | 9,3 | 34,1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 12,00 | 86 | 3,9 | 2,9 | 11,2 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,43 | 46,9 | 1,5 | 0,2 | 9,8 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 34,2 | 1,3 | 0,2 | 6,7 |
| Апельсин | 100 | 19,00 | 37,8 | 0,9 | 0,2 | 8,1 |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 60 | 7,60 | 35,8 | 2,3 | 3 | 0 |
| Итого | 600 | 69.21 | 489.7 | 17.1 | 15.8 | 69.9 |

