

Меню на 20.01.25г в МОБУ «Мрясовская ООШ»

Меню завтрак 7-11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Каша жидкая молочная рисовая | 250 | 30,22 | 230.7 | 6,6 | 6,8 | 35,8 |
| Напиток витаминизированный "Витоша" Какао с молоком | 200 | 21,40 | 184.2 | 5,8 | 5 | 29 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,43 | 46.9 | 1,5 | 0,2 | 9,8 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,18 | 39.1 | 1,3 | 0,2 | 7,9 |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 14,98 | 71.7 | 4,6 | 5,9 | 0 |
| Итого | 510 | 69.21 | 572.6 | 19.8 | 18.1 | 82.5 |

