

Меню на 22.01.25г в МОБУ «Мрясовская ООШ»

завтрак 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Макароны отварные с овощами | 150 | 8,00 | 181 | 5 | 6 | 27 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 7,00 | 51 | 2 | 1 | 9 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,43 | 47 | 2 | 0 | 10 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,18 | 34 | 1 | 0 | 7 |
| Тефтели из говядины паровые | 90 | 30,04 | 176 | 12 | 11 | 8 |
| Яблоко | 100 | 13,00 | 44 | 0 | 0 | 10 |
| Масло сливочное (порциями) | 60 | 8,20 | 66 | 0 | 7 | 0 |
|  Итого |  640 |  69.21 |  598,7 |  21,7 | 26,1  | 69,00  |

