

Меню на 23.01.25г в МОБУ «Мрясовская ООШ»

завтрак 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Творожно-пшенная запеканка | 200 | 24,21 | 194 | 15 | 7 | 18 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 | 27 | 0 | 0 | 6 |
| пшеничный | 20 | 1,43 | 47 | 2 | 0 | 10 |
| ржаной | 20 | 1,18 | 34 | 1 | 0 | 7 |
| Мандарин | 100 | 18,00 | 38 | 1 | 0 | 8 |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 16,39 | 108 | 7 | 9 | 0 |
| Молоко, сгущенное с сахаром | 30 | 5.00 | 98 | 2 | 3 | 17 |
|  | 600 | 69.21 | 545,6 | 28,1 | 19,1 | 65,4 |

