

Меню на 30.04.25г в МОБУ «Мрясовская ООШ»

завтрак 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Каша вязкая молочная ячневая | 200 | 28,60 | 249 | 7,2 | 9,3 | 34,1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 11,00 | 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 |
| мандарин | 100 | 18,00 | 37,8 | 0,9 | 0,2 | 8,1 |
| Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 9,00 | 35,8 | 2,3 | 3 | 0 |
|   |  600 | 69,21  | 489,7  | 17,1  | 15,8  | 69,9  |

