

Меню на 30.01.25г в МОБУ «Мрясовская ООШ»

завтрак 7 – 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 50,60 | 408,6 | 23,6 | 23,2 | 26,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,00 | 26,8 | 0,2 | 0 | 6,4 |
|  пшеничный | 20 | 1,43 | 46,9 | 1,5 | 0,2 | 9,8 |
|  ржаной | 20 | 1,18 | 34,2 | 1,3 | 0,2 | 6,7 |
| Кукуруза сахарная | 60 | 13,00 | 31,3 | 1,2 | 0,2 | 6,1 |
|   |  500 | 69,21  |  547,8 | 27,8  |  23,8 | 55,5  |

