



МЕНЮ НА 10 ЯНВАРЯ 2024Г



| Школа | КГКОУ ШИ4 | | | Отд./корп | | | | День | 3 день |
|------------|-------------|--------|---------------------------|-----------|------|--------------|-------|------|----------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 413 | Каша геркулесовая | 200 | | 127,86 | 2,26 | 2,67 | 22,45 |
| | гор.напиток | 397 | Какао с молоком сгущенным | 200 | | 103,56 | 4,2 | 2,16 | 17,2 |
| | хлеб | 111 | Батон нарезной | 40 | | 20,56 | 2 | 1,16 | 20,56 |
| | | 7 | Сыр | 10 | | 36 | 2,32 | 2,95 | 0 |
| | | 703 | Масло сливочное | 10 | | 66,1 | 0,08 | 7,25 | 0,13 |
| | | 368 | Яблоки | 100 | | 38 | 0,8 | 0,2 | 7,5 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 17 | Салат из свежих огурцов | 100 | | 67,3 | 0,76 | 5,09 | 5,38 |
| | 1 блюдо | 76 | Рассольник ленинградский | 250 | | 218,6 | 9,2 | 11,7 | 17,92 |
| | 2 блюдо | 300 | Рыба, запеченная в омлете | 120 | | 186,91 | 17,88 | 7,91 | 9,9 |
| | гарнир | 318 | Картофель отварной | 150 | | 142,35 | 2,86 | 3,32 | 26,01 |
| | сладкое | 380 | Кисель | 200 | | 105,2 | 0,1 | 0,04 | 26,14 |
| | хлеб бел. | 701 | Хлеб пшеничный | 50 | | 105,75 | 2,36 | 0,45 | 21,73 |
| | хлеб черн. | 700 | Хлеб ржаной йодированный | 40 | | 16,93 | 0,03 | 0 | 6,44 |