

Меню

горячего питания для учащихся образовательных учреждений
в возрасте от 7 до 11 лет

программа

АСП



№реп	завтрак	выход		эн.ценн	белки	жиры	углеводы
204	макаронны с сыром	200		334,4	13,5	15,9	34,1
379	кофейный напиток	200		155,2	3,6	2,67	29,2
таблица	фрукт	100		47	0,4	0,4	9,8
		500	95	536,6	17,5	18,97	73,1

	завтрак	выход		эн.ценн	белки	жиры	углеводы
224	запеканка твор. с соусом	170		324	14	12,5	28,3
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	фрукт	130		61,1	0,52	0,52	12,7
		500	95	446,1	14,64	13,02	56

	завтрак	выход		эн.ценн	белки	жиры	углеводы
174	каша пшеничная молочна	200		260	6,1	11,2	33,5
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
3	бутерброд с сыром	50.		157	5,8	8,3	14,8
таблица	фрукт	100.		47	0,4	0,4	9,8
		550	95	525	12,42	19,9	73,1

	завтрак	выход		эн.ценн	белки	жиры	углеводы
190	пудинг маннй	200		405	10,4	11,5	64,8
табл	яблоко	100		47	0,4	0,4	9,8
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
		500	95	513	10,92	11,9	89,6

	завтрак	выход		эн.ценн	белки	жиры	углеводы
290/331	голень куриная	120		262,4	18,8	20,8	0,4
302	каша гречн рассыпч	150		262,5	8,3	8,96	37,4
376	чай с сахаром	200		61	0,12		15
	хлеб	30		69	1,7	0,3	14,8
		500	95	654,9	28,92	30,06	67,6