

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **21.11. 2024 г** | **Масса порции** | | **Энергетическая ценность (ккал)** | |
| **Завтрак: 09.10** | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
| Геркулесовая молочная каша | 200 гр. | 200 гр. | 285 | 285 |
| Чай | 200 гр. | 200 гр. | 40,00 | 40,00 |
| Хлеб пшеничный | 50 гр. | 50 гр. | 116,90 | 116,90 |
| Масло сл | 10 гр. | 10 гр. | 66 | 66 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **507,90** | **507,90** |
| **Обед: 10.50- 14.00** |  |  |  |  |
| Огурец св. | 60 гр. | 60 гр. | 7,20 | 7,20 |
| Борщ с капустой, картофелем | 250 гр. | 250 гр. | 103,75 | 103,75 |
| Гуляш из говядины | 80\30 гр. | 80\30 гр. | 339,90 | 339,90 |
| Каша гречневая | 150 гр | 200 гр. | 243,75 | 250 |
| Хлеб пшеничный | 19гр. | 19гр. | 44,53 | 44,53 |
| Хлеб ржаной | 63 гр. | 63 гр. | 143,02 | 143,02 |
| Кисель | 200 гр. | 200 гр. | 110,40 | 110,40 |
| **Итого за обед** |  |  | **992,55** | **998,80** |
| **Всего за день** |  |  | **1500,45** | **1506,70** |