

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Меню на 22.11.** **2024 г** | **Масса порции** | **Энергетическая ценность (ккал)** |
| **Завтрак: 09.10** | 7-11 лет | 11-18 лет | 7-11 лет | 11-18 лет |
| Салат из свеклы | 100 гр. | 100 гр. | 100,11 | 100,11 |
| Яйцо вареное | 45 гр. | 45 гр. | 0,78 | 0,78 |
| Чай | 200 гр. | 200 гр. | 40,00 | 40,00 |
| Хлеб пшеничный  | 50 гр.  | 50 гр.  | 116,90 | 116,90 |
| **Итого за завтрак** |  |  |  | **257,79** |
| **Обед: 10.50- 14.00** |  |  |  |  |
| Фрукт свежий | 100 гр. | 100 гр. | 56,40 | 56,40 |
| Овощ свежий | 60 гр. | 60 гр. | 13,20 | 13,20 |
| Суп картофельный с горохом и говядиной | 250\6 гр. | 250\6 гр. | 165,75 | 165,75 |
| Котлета рыбная | 80 гр. | 100гр. | 142,40 | 178 |
| Рис отварной  | 150 гр | 200 гр. |  | 220,10 |
| Хлеб пшеничный  | 19гр.  | 19гр.  | 44,53 | 44,53 |
| Хлеб ржаной  | 63 гр. | 63 гр. | 143,02 | 143,02 |
| Чай | 200 гр. | 200 гр. | 40 | 40 |
| **Итого за обед** |  |  | **835** | **861** |
| **Всего за день** |  |  |  | **1118,79** |