

День 11 меню школьника



наименование блюд для 5-11 классов

Завтрак			
Сыр	15	17,88	54,6
Масло сливочное	10	13,70	66,09
Яблоко	100	13,66	47,03
Каша молочная пшеничная с ягодами	200/5/5/11	34,04	251,44
Хлеб пшеничный	39	4,89	92,09
Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	2,83	47,79
Яблоко вареное	40	16,00	62,8
итого завтрак			
	543	103,00	621,84
Обед			
Салат картоф. с кукурузой			
	100	21,39	89,2
Борщ с курицей и сметаной			
	15/250/10	26,15	172,81
Гречка из говядины			
	100	60,14	203,84
Каша гречневая с маслом			
	180/5	13,08	225,24
Хлеб пшеничный			
	40,8	5,11	96,34
Хлеб ржано-пшеничный			
	30,4	3,35	61,91
Компот из сухофруктов			
	200	5,06	86,9
Гречка			
	116	20,72	53,36
итого обед			
	1047,2	155	989,6

Калькулятор
Шеф-повар